حسان أحمد قمحية

الفيس بوك

تحت المجهر





الفِيسبُوك تَحْتَ المِجْهَر

الناشِر

رئيس مَجْلِس الإدارة

أسامة إبراهيم

المدير التنفيذي

سماح الجمال

إِشْراف فنِّي

أحمد جابر

تَصْميم الغلاف

أحمد صادق

التَّصْميم الداخلي

محمَّد عبد الفتَّاح

دار النُّخْبَة

٣٣ شارع السنترال – الحيّ الأوَّل

مدينة الشَّيخ زايد – الجيزة – مصر

تليفون: 00202 – 38511969

002- 01288688875

E-mail: alnokhoba@gmail.com

الكتاب: الفيسبوك تَحْت المِجْهَر

المؤلِّف: د. حسَّان أحمد قَمْحية

عدد الصفحات: ١٠٤

الطَّبعَة الأولى

1438 هـ – 2017 م

جَميع الحُقُوق مَحْفوظة للمؤلِّف

رقم الإيداع بدار الكُتُب المصريَّة:

2017/ 16198

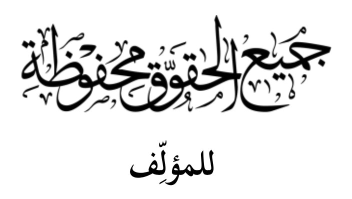
ISBN: 978- 977- 838- 000- 2

الفِيسبُوك تَحْتَ المِجْهَر

د. حسَّان أحمد قَمْحِيَّة

أَسْهَم في الإِعْداد

رائِد حسَّان قَمْحِيَّة



للمؤلّف



فهرس المُحْتَويات

مقدِّمة أ. بَرَاء الشَّامي

استهلَّ الدُّكْتور حسَّان هذا الكتابَ بالحَديث عَنْ مَشاكلِ مَواقعِ التواصلِ الاجتِماعي، فطرحَ إحصائيَّاتٍ عَنْها وعن علاقتها بالصحةِ النَّفْسية، ثمَّ إدمانها، ثمَّ غاصَ فيما لَهَا وما عَلَيْها.

وهنا أَقْتَبِسُ منهُ هذا الكلامَ الذي هو بمُنْتَهى الأهمِّية: (ولذلك فهو الوسيلةُ الأهمُّ في إِحْداثِ التغييرِ في المجتمعِ والبيئة؛ كما أنهُ مهمٌّ لنشرِ الثقافةِ بين الناسِ وتَرْسيخِ كثيرٍ من المبادئِ والأَفْكارِ والقناعات، بصرفِ النظر عما تَنْطوي عليه من خيرٍ وشرٍّ أو خطأٍ وصَواب).

ثمَّ أَرْدفَ جملةً تَسْتحقُّ التأمُّل:

(وسائلُ التواصلِ الاجتماعي هي مِنَصَّاتُ إعلاميةٌ متنوِّعة).

وهي كذلك بالتَّأكيد، وبرأيي الخاصّ هي للعربِ أكثرُ من غيرهم كمنبرٍ للحرّيةِ والتَّعْبير.

لم يَكْتفِ المؤلِّفُ بالحديثِ عن "الفيسبوك" وحدَهُ، بل أشارَ إلى العديدِ من المواقعِ مِثْل ماي سبيس وتويتر وغوغل بلس وغيرها.

وما أَجْمل تذكُّر اللبِنَاتِ الأولى لعالمِ الإنترنت في هذا الكتابِ وحديثِهِ عن معاناة ديَال أَب Dial - up.

ثم يفيدكَ كيف وصلَ الحالُ بتطوُّرِ الشبكةِ العنكبوتيةِ إلى يومنا هذا.

وطالبَ المؤلِّفُ بمزيدٍ من التَّثْقيفِ والتحصينِ لمواقعِ التواصل.

ولا بدَّ للطبيبِ من أن يمارسَ مهنتهُ السَّامية أَيْنما حلَّ وارتحل، ولذلك فقد ذكرَ الدكتور حسَّان جوانبَ عدَّة حَوْلَ تأثيرِ تلك المواقعِ في الصحَّة، مستشهدًا لا متنبِّئًا ولا مُقَلِّدًا؛ فتراهُ في الصفحة ٢٩ من الكتاب يقول تحت عنوان: (وسائل التواصُل الاجتماعي وتأثيراتُها في الصحَّة):

(وقد يبدو استخدامُ وسائلِ التواصلِ آمنًا، لكنَّ بعضَ الباحثينَ في هذا المجالِ يتَّهمونها بإحداثِ بعضِ التأثيراتِ في الصحَّةِ النفسيةِ والعافيةِ عند المستخدِمين).

وحتَّى عملية تَغْييرِ الصُّوَرِ في الحسابِ وتأثيرها لم تَخلُ من حديثِ المؤلِّف.

ولكنهُ طَمْأَننا في ثنايا الحديثِ الطبِّي إلى أنَّ تقريرًا من كليةِ الطبِّ بجامعة كاليفورنيا الأمريكيةِ قال: إنَّ وسائلَ التواصلِ الاجتماعي قد تسهمُ في نشرِ السعادة.

وطرحَ الكتابُ أسئلةً تهمُ كلَّ متابعٍ للإنترنت عمومًا في الصفحة ٤٣.

وأمَّا الإحصائياتُ فكانت أرقامًا بليونيةً مُخيفةً؛ فعلى سبيلِ المثال:

٥ ملايينَ صورةٍ ترفعُ يوميًا على موقعِ "إنستغرام"؛

ويغرِّد مستخدمو "تويتر" ما يزيد على ٥٠٠ مليون تَغْريدة؛

ويدخل نحو ١,٢٣ بليون مستخدِم إلى حساباتهم لمدة ١٧ دقيقة وسطيًا كلَّ يوم.

لقد احتوى الكتابُ على دراساتٍ عالميةٍ عاليةِ المستوى، ممَّا جعلهُ جديرًا بالثقة والقراءة.

"الفيسبوك تحت المِجْهَر" كتابٌ معاصرٌ من الأهميةِ بمكان أن يكونَ صَديقًا للمكتبة العربيَّة.

وكتبه براء الشَّامي

مؤسِّس مَجْموعة نخبة شعراء العرب

مقدِّمة ورُؤْيَة

بِسْم الله الرَّحمن الرَّحيم

بَعْدَ انتشار الإِنْترنت في العالَم، ومُنْذُ فترةٍ ليسَتْ بعيدةً كثيرًا، دخلَتْ على حياةِ النَّاس مجموعةٌ ممَّا يُسمَّى وسائلَ التواصُل الاجْتِماعي. ويومًا بعدَ يوم، تَعدَّدت هذه الوسائلُ حتَّى بلغت عددًا لا بأس به، وبدأَتْ بالانتشار شيئًا فشيئًا، وربَّما كان أبرزَها مَوْقعُ "الفيسبوك"، هذا المَوْقعُ الذي يُدْعَى اليومَ عِملاقَ مواقع التواصُل الاجتماعي، حيث يزيد عددُ مرتاديه أو مستخدميه على مِلْيارَيْ مُسْتخدِم حتَّى الآن؛ فإذا تجاوزنا الرضَّعَ والأَطْفال الصِّغار من سكَّان العالَم والمَرْضى العاجِزين وبعض الشَّرائح التي لا يَصِلها الإنترنت ستكون نسبةُ المستخدمين لمَوْقع الفيسبوك عالية جدًّا بين سكَّان الأرض.

حاولَتْ كلُّ وسائل التواصُل الاجتماعي الوصولَ إلى أَكْبَر عددٍ من المستخدِمين، وكان التَّسْجيلُ فيها مجَّانًا وما زال؛ إلاَّ أنَّ الفيسبوك فاقَها جميعًا كوَسيلةٍ من هذه الوسائل تتميَّز بشيءٍ مختلف عن باقي الوسائل، وهو يطوِّر نفسَه يومًا بعدَ يوم بوتيرةٍ متسارعة.

الفِيسبوك فيه، إن لم يَكُن يَحْتَوي على كلِّ الميِّزات التي يحتاج إليها المستخدِمُ، فهو يَحْتَوي على معظمُها، وآخرها إضافةُ التسجيل المرئي المباشر. لقد أصبحَ الفيسبوك وسيلةَ إعلامٍ مهمَّة، ولم يَعُدْ كثيرٌ من الناس

بحاجةٍ إلى وسائل الإعلام الأخرى كما كان الأمرُ سابقًا. لقد أصبح كلُّ إنسان صحفيًا وإعلاميًا بدرجةٍ ما عن طريق استِخْدام هذه الوسائل. ولكن، يتفاوت استخدامُ الفيسبوك وبقيَّة وسائل التواصُل بين بلدٍ وآخر؛ فقد نَجِد بعضَ البلدان فيها مَوْقعٌ يُستخدَم أكثر من الفيسبوك، ولكنَّ النسبةَ الكبرى تَبْقَى لصالح الفيسبوك بدرجةٍ عالية جدًا، لذلك سُمِّي عِمْلاقَ وسائل التواصُل الاجتماعي.

من ميِّزات الفيسبوك أنَّه يُتِيح للمُسْتخدِم أن يكتبَ ما يَشاء، وليس مُضْطَرًا لاختصار ما يَدُور بباله أو للاكتفاء ببَعْض الكلمات، مثل مَوْقع تويتر.

الفيسبوك قد يأتِي بخيرٍ كبير على المستخدِم إنْ أحسنَ استخدامَه، وربَّما يكون شرًّا عليه؛ ولا يختلف في ذلك عن أيِّ وسيلة تقنيَّة ظهرت عبرَ التاريخ، لاسيَّما في الفترة الأخيرة من عُمْر البشريَّة.

يَسْتطيع مُسْتخدِمُ الفيسبوك من خلاله إنشاءَ صفحةٍ شخصية أو مجموعة أو صفحة عائليَّة، وبمَقْدوره أن يَجعلَ من يشاء يرى مَنْشوراته ومن لا يَشاء لا يستطيع أن يَراها؛ وفي كلِّ مَنْشور يمكنه ذلك، كما يمكنه أن يجعلَ المنشورَ مرئيًا أو مُتاحًا للعامَّة، وبوُسِعِه الإشارة إلى من يُريد في المِنْشور أو التَّعْليق.

بالنسبة للصَّفحات العائلية أو المِجْموعات، فهي تحتاج إلى دُخُول وقَبُول من مُدير الصفحة أو مُديري الصفحة. ولذلك، حُقَّ أن تُسمَّى

وسائلُ التواصُل الاجتماعي، وعلى رأسها الفيسبوك، أداةً اجتماعية لتَعْزيز التواصُل بين الناس.

لقد طَوَى الفيسبوك المسافات، ولا يستطيع أحدٌ أن يقولَ بأنَّ الفيسبوك غيرُ مفيد؛ كما أنَّه لن يَسْتطيع أحدٌ أن يَقولَ ليس هناك وسيلةٌ للتواصل مع الآخرين؛ فأنت يمكنك أن تَتواصلَ مع من تشاء، إمَّا بشكلٍ مباشر أو على نافذة الرسائل (على الخاصّ كما يقولون)، تَسْتطيع أن ترسلَ التَّسْجيلات الصوتية والملفَّات والصور، وتَسْتطيع أن تنشرَ الفيديوهات والمقاطع المرئيَّة.

ويَوْمًا بعدَ يوم يتطوَّر هذا الموْقع، وربَّما سنرى في المستقبل القريب ميِّزاتٍ جديدةً أكثر إبداعًا وأكثر خدمةً لمستخدمي الفيسبوك. يمكن استخدامُ الفيسبوك من خلال الكمبيوتر الثابت واللابتوب، أو من خلال تطبيقه على الأجهزة الذكيَّة. ومن الميزِّات والملامح التي يُرْجَى أن يَأْتِي بها برنامجُ الفيسبوك برأيي في قابِل الأيَام:

- إتاحَة التَّعْليق الصَّوْتِي على المنْشورات.

- المِنْشور الصوتي المباشر.

- تَحْميل الفيديُوهات والمقاطع الصوتيَّة بمختلف أَشْكالها مباشرةً، مِثْلما يَجْري تَحْميل الصُّوَر، ومن دون اللُّجوءِ إلى برامِجَ أخرى مُساعِدة للتَّحْميل.

- تِغْيير أَنْواع الخُطُوط وأَلْوانها بشكلٍ عام، وفي المنشور نَفْسه بحيث يضمُّ المنشورُ أكثرَ من خطٍّ ولَوْن؛ ووَضْع إطاراتٍ مختلفة للمَنْشورات وتَنْسيق النُّصُوص. وبمعنى آخر، إِكْساب الفيسبوك ما أَمْكنَ من خصائِص برامِج التَّحْرير والكتابة كبرنامج وورد.

وبذلك، قد يُصْبِح الفيسبوك مَوْقعًا للتَّدْريس والدراسة، تَسْتفيد منه المؤسَّسات في متابعة الطلبة وربَّما إِجْراء الاختبارات (بوُجُود البثِّ المباشر) وحفظ سِجلاَّت الطالب والتِّلْميذ على كامل العام الدِّراسي والأَعْوام السابقة.

يُبْقيك الفيسبوك على تواصلٍ مباشر - إن أردتَ - عندما تُبْقِيه مفتوحًا.

لم تكتفِ شركةُ فيسبوك بهذا الموْقع، فقد قامت بشراء مَواقِع وتطبيقات أخرى، وربما فاقَ بعضُها الفيسبوك نفسه؛ فتَطْبيقُ الواتساب تَطْبيقٌ للتواصل والخدمة الاجتماعيَّة رائع يبقى مَفْتوحًا طوالَ الوقت، فيه ميِّزات كثيرة تتطوَّر يومًا بعدَ يوم، وقد أصبح تابعًا للشركة نفسها.

تَطْبيقُ إنستغرام تَطْبيقٌ للصور، وقد تطوَّر أيضًا، وأصبح فيه بعضُ التفاعل، وإن لم يكن بدرجة الواتساب أو الفيسبوك نفسها، وهناك تَطبيقاتٌ أو مَواقِع أخرى على الطريق كما يبدو.

من حَسناتِ الفيسبوك أيضًا أنَّه يمكن أن يكونَ موقعًا للاستفتاءات والاستشارات في قضايا مختلفة، مثل القضايا الطبِّية والعلميَّة والمدرسيَّة والاجتماعيَّة؛ ولذلك، دعت الحاجةُ الكثيرَ من المواقع الطبِّية إلى إنْشاء صفحات لها على الفيسبوك، منها ما يتواصل مع الناس، ويجيب عن أسئلتهم. ولهذه المواقع أيضًا صفحاتٌ على وسائل التواصُل الاجتماعي الأخرى.

يمكن أن يكونَ الفيسبوك - كما قلنا - مَجالاً للبحث يُستَفاد من تقنيَّاته ومن العَدد الهائل من الناس المقْبِلين عليه في فهم سلوكيَّات الناس وطباعهم وأَفْكارهم ومُيُولهم الدينية والسِّياسية والفكرية والثقافية؛ كما يمكن أن يُستفادَ من ذلك في التعرُّف إلى الآخرين. ولذلك، قد تستفيد منه بعضُ أَجْهزة الاستِخْبارات والأَمْن في رَصْد من تشتبه بهم. ويستعمله بعضُهم الآخر في التَّرْويج للشَّائعات أو إثارة البَلْبَلة والفَوْضى أو الدعوة إلى التَّجمُّعات، وسَبْر ردود أَفْعال الناس على بَعْض المقتَرْحات أو الأَشْياء المراد الاِسْتعلام عنها، وما إلى ذلك.

لكن للفيسبوك أيضًا مَساوئ، فقد يؤدِّي إلى الإِدْمان؛ والإدمانُ على الإنترنت أَقْدمُ من الإِدْمان على الفيسبوك؛ وقد تحدَّث العلماءُ والباحثون عن ذلك في دراساتٍ كثيرة، لكن ربَّما يكون الإدمانُ على الفيسبوك أكثرَ شدَّة، حيث تجد بعضَ الناس لا ينفكُّون عن الإِفْراط في متابعة منشوراتهم ومَنْشورات الآخرين على الفيسبوك، ويسبِّب هذا لهم الكثيرَ من المشاكل

مثل القَلَق والتَّفْريط في النَّشاط المِهَني والوظيفي واضطرابًا في النوم وأشياء أخرى. وسنستَعْرض في هذا الكتاب بعضَ أعراض وعلامات الإدمان على الفيسبوك.

كما أنَّ الفيسبوك قد يكون سببًا في إثارة المشاكل والتَّناحُر من خلال الجدالات التي لا تَنْتَهي؛ فهو يُجَرِّئ، حتى أصحاب الشَّخْصيات الضعيفة، على الدُّخول في الجِدال ما دام أنَّ هناك حاجزًا بين المتجادِلين.

قد يسبِّب الفيسبوك الاكتئاب، ولاسيَّما عندَ النساء؛ وقد نُشِرت عدَّةُ دراسات في هذا الموضوع، وذلك عندَ مقارنة الصور الشخصية للمُستخدِمين (والمستخدِمات) مع زملائهم وأصدقائهم ورفاقهم وأقاربهم وملاحظة تَفاوُت العمر أو المستوى الاجتِماعيّ والاقتصاديَ؛ فهذه المقارنةُ تُثير بعضَ الأَشْياء في النفس.

الفيسبوك له مَساوِئُ وله حَسنات، لا شكَّ في ذلك؛ وهذا يعتمد على حِنكة ووعي المستخدم؛ فإما أن يكونَ حاملاً لكلِّ خير أو جالبًا لكلِّ شرٍّ؛ وربما تجد البعضَ يتردَّدون بينَ الخير والشرِّ الذي فيه.

حاولتُ في هذا الكتاب أن أكونَ مُنْصِفًا إلى أقصى حدٍّ؛ فلا أحمِّل الفيسبوك السوءَ كُلَّه، ولا أَراه جيِّدًا في كلِّ شيء؛ فله ما له وعليه ما عليه.

ويَطيب لي هنا أن أَشْكرَ جزيلَ الشكر كلَّ من اطلع على هذا العَمَل العِلْمي، وأَبْدَى بعضَ المقترحات البنَّاءَة، وأخصُّ بالذكر الشاعرَ الأستاذ براء الشَّامي، مؤسِّس مَجْموعة نُخْبة شعراء العَرب، لقراءته كامِل النصِّ بدقَّة وإِمْعان، والخُرُوج ببَعْض الأفكار القيِّمة الجديدة التي أَغْنت الكتابَ بإذن الله.

آمل أن يلبِّي هذا الكتابُ شيئًا من تَشوُّق الباحثين والمهتمِّين والدارسين لخلفيات الفيسبوك ومزاياه ومساوئه بأسلوبٍ واضح ومُنْصفٍ وسَديد. ولكنَّني لا أدَّعي بأنِّي أَحَطْتُ بكلِّ خَفايا هذا الموقِع وتفاصيله، غير أنَّها مُحاولةٌ منِّي لسَبْر مَجْاهِل ومَعالِم هذه الظَّاهِرة أو المنصَّة الاجتماعيَّة، بما لَها وما عَلْيها.

والله من وراء القَصْد ...

حسَّان أحمد قَمْحية

الرياض، أَيْلول/سبتَمْبر ٢٠١٧

ما هِيَ وَسائلُ الإِعْلام؟

مِنَ المحْتَمل ألاَّ تَجْعلَ النظرةُ السَّريعة على تَعْريفات وسائل الإعلام الأشياءَ واضحةً، فهناك تعاريفُ لهذا المصْطَلح أَكْثر من المتوقَّع.

إذا أَلْقَيْنا نظرةً على سيَاق مُصْطلحات "**الإِعْلام الجديد**" و "**الإِعْلام القديم**" و "**مواقع التواصُل الاجتماعي**"، سنَجد بعضَ السِّياق الضمني أو المِحتوَى الذي يعبِّر عن ذلك؛ فالجانبُ الإِعْلامي لا يُشِير إلى الرِّسالة، ولكن إلى الطرائق التي تُنْقَل بها الرسالَة، حَيث إنَّ الأمرَ اختلفَ في وَسيلةِ نَقْل الرسالة، وليسَ في فَحْواها؛ فالرسائلُ الإعلاميَّة لا تزال هي نَفْسها، ولكن بطُرُقٍ وأساليبَ مختلفة، مع أنَّها تَطوَّرت وتَبدَّلت في وُضُوحها، وربَّما فيما تُخْفِي وتُعْلِن. كما أَصْبحَت أَقْوَى وأَسْهل وُصُولاً إلى النَّاس، بسرعةٍ هائلة؛ وباتَ لها دورٌ كَبير في تَشْكيل الرأي العام وتَغْيير مَجْرَى الأَحْداث وتحقيق الأهداف المرجوَّة منها.

إنَّ الصُّحُفَ والتِّلفاز والرَّاديُو (المِذْيَاع) هي المقصودَة عندَما نتحدَّث عن وسائل الإِعْلام القَديمة، وربَّما الكتب والمجَلاَّت الوَرقيَّة؛ وبالانتقال إلى وسائل الإعلام الجديدة، يَبْدَأ الحديثُ عن المدوَّنات والنَّشرات الصَّوْتية والأَدْوات التي تركِّز على التأليف أو الكتابة، مثل تويتَر twitter ويُوتيُوب YouTube وغيرهما من أَشْكال الفيديُوهات المباشرة.

وربَّما تَقَعُ القنواتُ الفضائيَّة بين ذاك وذاك؛ فهي جِسْرٌ بين الوسائل القديمة والوسائل الحديثة؛ ولا تزال تمارس دورًا كبيرًا في التَّأْثير في الأَحْداث وتَوْجيها وصِناعة الرأي العام.



يهدفُ الإعلامُ إلى تَزْويد جُمُوع النَّاس بمصادر العلم والفِكْر والمعرفة، ونَشْر أكبر قدرٍ من المعلومات بينَهم، وذلك من خلال نشر آراء الكثير من الأشخاص ومواقفهم؛ ويجري هذا الأمرُ عبرَ وسائل الإعلام المتنوِّعة، سواءٌ أكانت مَسْموعةً أم مَقْروءة، أم الاثنين معًا.

ويمكننا النظرُ إلى الإعلام كسُلطةٍ بالغة التَّأْثير في المجتمع، وذلك لِمَا له من أهمِّية ووَقْع كبيرَيْن في المجتمع والأفراد أنفسهم. يؤثِّر الإعلامُ تأثيرًا كبيرًا في أفراد المجتمع، فهو مصدرُ المعرفة والمعلومة؛ ولذلك فهو الوسيلةُ الأهمّ

في إِحْداث التَّغْيير في المجتمع والبيئة؛ كما أنَّه مهمٌّ لنشر الثقافة بين الناس، وتَرْسيخ كثيرٍ من المبادئ والأفكار والقَناعات، بصَرْف النظر عمَّا تَنْطوي عليه من خيرٍ وشرّ أو خطأٍ وصواب.

وَسائلُ التَّواصُل الاجتماعيّ

وَسائلُ التَّواصُل الاجتماعيّ هي منصَّاتٌ إعلاميَّة أو مجموعةٌ من قَنَواتِ الاتِّصال المباشر المتخصِّصَة في النَّشْر والتَّفاعُل ومشارَكة المحتوى (الرسائل والصُّور والمقاطِع الصوتيَّة والمصوَّرة) والتعاوُن على مستوى المجتمع والأفراد؛ وهي مُصْطَلحٌ يَشْمل منصَّاتِ وسائطِ الإعلام الجديد أو المواقعَ التفاعليَّة على شَبكةِ الإِنْترنت ذات المكوِّنات الاجتماعية وقنوات التواصُل عامَّة؛ وتتضمَّن إدراجَ أنظمةٍ جَديدة أيضًا، مثل فريندفيد FriendFeed وفيسبوك وأشياء أخرى، يُعتَقد أنَّها من شبكاتِ التواصُل الاجتماعي.

إنَّ تَزايُدَ استخدام وَسائلِ التواصُل الاجتماعيّ يعني أنَّ مِقْدارًا متزايدًا من حياة الناس أصبح مَرْئيًّا أو مُتاحًا على الإنترنت. هناك اليومَ رغبةٌ متزايدة في استخدام وسائل التواصُل الاجتماعيّ على الإنترنت كوسيلةٍ لحِفْظ تجارُب الحياة.

لقد أظهرتْ آخرُ الإحصائيَّاتِ أنَّ ٤٢ في المائة من رُوَّادِ مواقعِ التَّواصل الاجتماعيِّ يستخدمون عدَّةَ مواقعَ معًا. وربَّما ليسَ من المستغرَبِ القولُ إنَّ غالبيَّةَ روَّادِ هذه المواقعِ هُمْ ممن لا تتجاوزُ أعمارُهم الثلاثين سنة. وعلى الرُّغمِ من ذلكَ، فإنَّ عددَ الروَّادِ ممن هُمْ أكبرُ سِنًّا في ازديادٍ. كما أظْهَرتِ الإحصائيَّاتُ أنَّ ٤٥ في المائة من مُستخدِمي الإنترنت الذين هم

بعمر ٦٥ سنة أو أكثر يرتادونَ موقعَ فيس بوك مثلاً، بينما كانت نسبتُهم ٣٥ في المائة في عام ٢٠١٢ م.

على سَبيل المثال، يُمْضِي الأمريكيُّون، وَسطيًّا، حوالى (٧,٦) ساعةً من وقتهم كلَّ شهرٍ في ارتيادِ مواقع التَّواصُل الاجتماعيِّ، وهُم يُستخدِمون هواتِفَهُم النَّقَالةَ لهذا الغَرَض.

ومِن الأَمْثلةِ البارزة على وَسائِل التواصُل الاجتماعيّ:

الفِيسبُوك Facebook: وهو شبكةُ تواصلٍ اجتماعي مجَّانية منتشرة على الإنترنت، تسمح للمستخدمين المسجّلين بإنشاء مُتَصفِّحات أو صفحات شخصيَّة، وتحميل الصور والفيديو، وإرسال الرسائل إلى العائلة والزملاء بهدف التَّواصُل. وطبقًا لبعض الإحصائيَّات، فإنَّ مُسْتخدِمي الإنترنت في الولايات المتَّحدة الأمريكيَّة - مثلاً - يُنْفِقون وقتًا على الفيسبوك أكثر من أيِّ مواقعَ أخرى.

يهدِفُ موقعُ فيسبوك إلى إعطاءِ النَّاسِ القدرةَ على المشاركةِ في جَعْلِ عالمهم أكثرَ انفتاحًا، ويتيحُ لهم الفرصةَ لتواصلٍ أكبرَ فيما بينهم. يصبحُ النَّاسُ، عند استخدامهم للفيسبوك، قادِرين على الاتصالِ المستمرِّ مع أصدقائهم وعائلاتهم، ويُبْقِيهم على اطلاعٍ دائمٍ بما يجري في العالمِ مِنْ حَوْلِهم، ويمكِّنهم من تبادلِ مَشاعِرهم وهمومهم الحياتيَّة. ولكنَّه، في الوقت نفسه، يجعل بَعْضَهم يُراقِب بَعْضَهم الآخر.

وقد تُلخِّصُ هذه المقولةُ الهدفَ الذي تَسْعى غالبيَّةُ مواقعِ التَّواصلِ الاجتماعيّ لتحقيقِه، ولمْ يَعُدْ هناك شكٌّ في أنَّ الجمهورَ قد استسلمَ لفكرة وسائل التَّواصل الاجتماعيِّ، وربَّما أكثر من الَّلازم بقليل.

يُعَدُّ موقعُ فيسبوك أكثرَ مواقعِ التَّواصل الاجتماعيِّ انتشارًا، حيثُ يرتادُهُ حوالى مليارَي مستخدمٍ حولَ العالِم شهريًّا. كما يوجدُ العديدُ من المواقعِ الأخرى التي تحظَى بانتشار واسعٍ بين روَّادِ مواقع التَّواصل مثل ماي سبِيس (MySpace) وتويتر (Twitter) لِينكد إن (LinkedIn)، وبِيبُو (Bebo) وتمبلر tumblr وإنستغرام Instagram.

يُعَدُّ **تويتَر Twitter** من مواقِع النَّشْر المجَّانية للمُستخدمين المسجِّلين فيه، حيث يمكنهم نشر مَنْشوراتٍ قصيرة على شكل تَغْريدات tweets. ويستطيع مستخدمو تويتر نشرَ التغريدات ومتابعة تَغْريدات الآخرين باستخدام أجهزة ومنصَّات متعدِّدة.

غُوغُل بلَس Google+ (Google plus) هو مشروعُ شبكةٍ تواصل اجتماعي من غوغل، جرى تَصْميمُه لإيجاد طريقةٍ يتفاعل بها الناسُ من دون إنترنت وبشكل أكثر قُرْبًا من الحالة التي هي عليها خدماتُ مواقع التواصل الأخرى. وكان شِعارُ المشروع "مشاركة الحياة الحقيقيَّة من دون إنترنت".

وِيكِيبيديا Wikipedia مَوْسوعةٌ مجَّانية على الإنترنت ذات محتوى مفتوح، أُنْشِئت في عام ٢٠٠١ من خلال جهدٍ تعاوني لمجموعةٍ من

المستخدِمين الذين يُعرَفون باسم الويكيبيديِّين Wikipedians؛ فأيُّ شخصٍ يسجِّل في الموقع يستطيع نشرَ أو تَحْرير مقالة، ولكنَّ التَّسْجيلَ غير مَطْلوب لتَعْديل المقالات، كما أنَّه ليسَ بحاجةٍ إلى التَّسْجيل لمطالعةِ المقالات والمواضيع والبَحْث فيها. ولكن، قد لا تكون هذه المنصَّةُ موقعَ تواصُل بالمعنى الشائع، بل هي مجتمعٌ لنَشْر المعلومات وتَشارُكها.

لِينكد إنْ LinkedIn هو شبكةُ تواصلٍ اجتماعي صُمِّمَت لمجتمع الأعمال على وجه التَّحْديد؛ والهدفُ من هذا الموقع هو السَّماح للأعضاء المسجِّلين بإنشاء وتَوْثيق شَبكاتٍ من الأَشْخاص الذين يَعْرفونهم ويَثِقون بهم مهنيًّا.



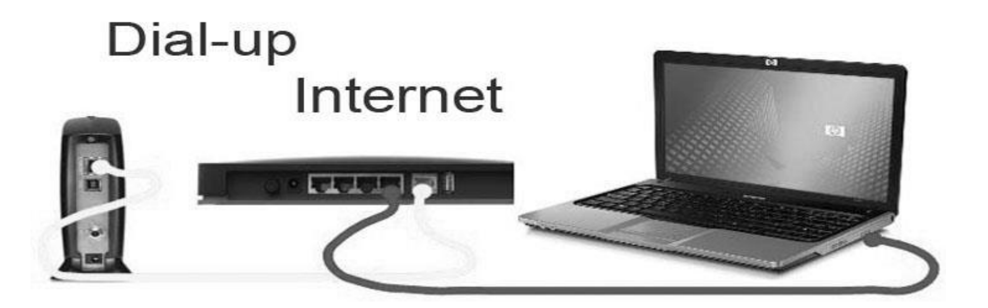
رِيدِيت Reddit هو موقعٌ ومُنْتَدى اجتماعي إخباري، يجري فيه وضعُ قِصَص اجتماعية مختارة يُروَّج لها من قِبَل أعضاء الموقع. يحتوي الموقعُ على المئات من المجتمعات أو التجمُّعات الفرعيَّة المعروفة باسم "سَبْريديت

subreddits"، وكلُّ سَبْريديت (مَجْموعة تَحْرير فَرْعيَة) متخصِّصة بموضوع معيَّن مثل التكنولوجيا أو السياسة أو الموسيقى. يقوم أعضاء موقع ريديت، والذين يُعْرَفون باسم "ريديتورز أو الرِّيديتيُّون" أيضًا، بعرض أو تَقْديم محتوى يجري التصويتُ عليه من قِبَل الأعضاء الآخرين. والهدفُ من ذلك هو إرسال قِصَص معتَبَرة إلى أعلى الصفحة الرئيسية للمَوْقع.

بِينتيريسِت Pinterest هو موقعٌ اجتماعي لمعالجة ومشاركة وتَصْنيف الصور الموجودة على الإنترنت؛ ويتطلَّب بينتيريست أوصافًا موجزةً، ولكنَّ التركيزَ الأساسي للمَوْقع يكون على المحتوى البَصَري. وسيأخذك النقرُ على الصورة إلى المصدر الأساسي؛ وبذلك، إذا قمتَ – على سبيل المثال – بالنَّقْر على صورة لزَوْجٍ من الأحذية، ربَّما يأخذك ذلك إلى موقع يمكنك شراؤه منه؛ والنَّقْرُ على صورة لطعام معيَّن ربَّما ستأخذك إلى وصفته؛ أمَّا النَّقْرُ على صورة لقُنٍّ (بَيْت) غريب الشَّكْل للطيور فربَّما تَأْخذك إلى تَعْليمات بنائِه.

ما الذي يَجْذِبُنا إلى وسائلِ التَّواصل الاجتماعيّ؟

في أَواخِر الثَّمانينيات، جَرَى إطلاقُ أوَّل مزوِّدٍ لخدمَة للإنترنت الهاتفي Internet service provider ISP في الولاياتِ المتَّحدة. وقد تطوَّرت تقنيَّاتُ الإنترنت كثيرًا عمَّا كانت عليهِ في السنواتِ الخمس والعشرين الماضية، لدرجة أنَّ عبارةَ "الطَّلب الهاتفي Dial-up" تجعلُ معظمَ النَّاس الآنَ يتذكَّرون مُعاناتِهم السَّابقةَ مع الإنترنت.



وبطبيعةِ الحال، فإنَّ أهمَّ العواملِ التي كانت ولا تزالُ تجذِبُنا للاتِّصال بالإنترنت هيَ أنَّ هذه الوسيلةَ تتيحُ لنا قدرةً أكبر على التَّواصلِ مع الآخرين؛ فعلى سبيلِ المثالِ، سمحَ لنا استخدامُ الإنترنت بإرسالِ رسائلَ عبر البريدِ الإلكترونِيِّ كبديلٍ لعملية إرسالِ الرسائل عبر البريدِ العاديّ. وقد بُنيَتْ وسائلُ التَّواصلِ الاجتماعيِّ لهذا الهدف.

لقد أَصْبَحت وسائلُ التَّواصل الاجتماعيّ جزءًا من واقع ثقافتنا اليومية المعاصرة، ووسيلةً من وسائل تدفُّق الأفكار والأخبار والرسائل بكلِّ مَضامينها وأَهْدافها ومصادرها؛ لقد جعلتَنا نشعر بأنَّنا في غاية القرب من

بعضنا بعضًا، وفي غاية القُرْب من المعلومة تلقِّيًا ونشرًا لها، حتَّى وصلت هذه البرامجُ إلى أقصى أَعْماق ما خفيَ وما ظهرَ في حياتنا؛ كما أنَّها باتت بأيدي صغارنا وكبارنا؛ وتسابَقُ عليها دعاةُ الخير والشرِّ، لاستثمارها في محيط حَيَاة الفرد والجماعة، تَغْييرًا وتبديلاً، في ظلِّ غياب الآليَّات الفاعلة لمواجهة تدفُّق ما يجري تمريرُه عبر هذه المواقع من مَعاوِل هَدْمٍ أخلاقي وفكري في كثيرٍ من الأحيان، إلى جانب ما يجري ضخُّه من حربٍ نفسية، يُراد من خلالها بِناء قَناعات، وتكريس صُوَر سلبية تؤدِّي في نهاية المطاف إلى إحداث شَرْخٍ وخَلَل في فكر المتلقِّي، فيصبحَ في النهاية أداةً طيِّعة بيد من يُوجِّه ذلك الفِكْر، أو تلك المِعْلومة، ومن ثمَّ قيادته إلى مهالِك التبعية الفكرية والاِرْتهان الثَّقافي وما يُراد منهما.

لذلك، لابدَّ من إعادَة رَسْم سياسَة استخدام وسائل وتطبيقات التواصل الاجتماعي بمزيدٍ من التَّثْقيف والتَّحْصين، مع تَطْوير استخدامها من لغة المواجهة والدِّفاع إلى أسلوب الوقوف أمامَ من يريد غزو مجتمعنا فِكْرًا وتحريضًا؛ ولا يتحقَّق ذلك ما لم يكن لدى شبابنا ومستخدمي هذه الوسائل الإلمام بمَدْلولات وأَهْداف تلك الرسائل الموجَّهة، وكيفية مواجهتها، من خِلال المشاركة الإيجابيَّة القادرة على خَلْق رؤية تَدْحض تلك الأكاذيبَ وما تَحْمله من أَهْداف ومَضَامين سلبية.

يقول د. أحمد الرضيمان – عُضْو هيئة التدريس بجامعة حائل، ورئيس الأمن الفكري بالجامعة –: "إنَّ وسائلَ التواصل الاجتماعي قد تُستعمَل

في الخير ونشر العلم وتحقيق المصالح ودرء المفاسِد، كما أنَّها قد تُستعمَل في الشرِّ ونَشْر الفتن والإِفْساد في الأرض، وذلك يكون بحَسب مستعمِل هذه الوسائل وديانته وأمانته وأفكاره ورؤاه؛ فإن صلحَ استفاد منها وأفاد، وإن فسدَ أو جهل ضلَّ وأضلَّ سبيل الرشاد".

إنَّ قدرةَ هذه الوسائل تَكْمُن في أنَّها تستطيع الوصولَ إلى أقصى نقطة على هذا الكون يوجد عليها الإنسانُ من دون حسيبٍ ولا رقيب؛ وتكمن الخطورةُ في هذه الوسائِل أحياناً من عجز وسائل الرقابة التَّقْليدية عن منع تدفُّق هذه المعلومات، التي قد يكون فيها جزءٌ إيجابي أو يكون فيها أثر سلبي على تَماسُك المجتمع ووحدته.

وهذا لا يَعْني وَضْعَ القيُود المحكَمَة على هذه الوسائل، بقدر ما يعني إعطاءِ الفَرْد فرصَة التحكُّم بطريقة التعامُل الإيجابية مع مثل هذه الوسائل، وذلك من خلال تَحْصينه بالمبادئ الصحِّية والوَعْي اللازم.

وَسائلُ التَّواصل الاجتماعيِّ وتأثيراتُها في الصَّحة

في عام ١٩٧١ م جَرَى استلامُ أوَّل رسالةٍ عبرَ البريدِ الإلكترونيّ؛ وبعدَ مرورِ أكثرَ من أربعينَ سنةً على ذلك التَّاريخ، انتشَرتْ وسائلُ التَّواصلِ الاجتماعيِّ حولَ العالمِ انتشارَ النَّار في الهشيم، بحيثُ أصبحَ ربُعُ سكَّانِ العالمِ اليَّومَ يستخدمونَ أحدَ وسائِلِ التواصُلِ الاجتماعي كالفيسبوك Facebook وتويتر Twitter وسناب شات Snapchat. وقد يَبْدو استخدامُ وسائلَ التَّواصل تلكَ آمِنًا، لكنَّ بعضَ الباحثينَ في هذا المجالِ يتَّهمونها بإِحْداثِ بعضِ التأثيراتِ في الصَّحةِ النفسيَّة والعافية عندَ المستخدِمين.



أشارتْ إحدى الدِّراسات، التي نُشِرتْ في عام ٢٠١٢، إلى أنَّ استخدامَ الفيسبوك ربَّما يُولِّدُ القلقَ، ويَزيدُ من الشُّعور بالنَّقص عندَ بعض النَّاس.

وقد بيَّنتْ دراسةٌ حديثةٌ، أَجْراها اختصاصيُّ الصَّحة النَّفسيَّة المجتمعيَّة في جامعة ميتشغان الأمريكيَّة إيثَان كرُوس Ethan Cross، أنَّ استخدامَ الفيسبوك يمكن أن يجعلَنا تُعَساء.

يقولُ العالِمُ كروس: "إنَّ موقعَ التَّواصُل المعروف باسم "الفيسبوك" يُتيحُ لنا ظاهريًّا مَواردَ قيِّمةً تُلبِّي حاجةَ الأفرادِ في التَّواصل مع الآخرين". ويضيفُ كروس: إنَّ الواقعَ يُنافِي المقولةَ السابقة، ويظهرُ أنَّ استخدامَ "الفيسبوك" يعملُ على تَقْويض الصَّحة النفسيَّة بدلاً من تَحْسينها.

على الرَّغمِ من أنَّ العديدَ مِن مثل تلك الدِّراساتِ التي تشيرُ إلى أنَّ لوسائلِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ تأثيراتها السَّلبيَّة في الصَّحة النفسيَّة والبدنيَّة، إلاَّ أنَّ بعضَ الباحثين يدَّعونَ وجودَ تأثيرٍ مُعاكسٍ لها؛ حيث يمكن أنْ تكونَ مواقعُ التَّواصُلِ الاجتماعيِّ بحدِّ ذاتها أداةً مفيدةً في تحديدِ الأشخاصِ الذين يُعانون من مشاكلَ تتعلقُ بالصَّحة النفسيَّة.

ولكن، رغم أنَّه ممَّا لاشكَّ فيه أنَّ هناك تأثيراتٍ سَلبيَّةً نَاجمة عن ارتياد وسائلِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ، ولكن، يمكن استخدامُها كوسيلةٍ لتحسينِ الصَّحة النفسيَّة والذهنيَّة.

لقد بيَّنت دراسةٌ نُشِرتْ العامَ الماضي في مَجلَّةِ أخبار الطِّب اليوم (Medical News Today) أنَّ "حبَّ الشُّهرة" قد يكونُ من أكثر الأسبابِ المحتملةِ لإِدْمان استخدام الفيسبوك، مثلاً.

وجدَ فريقُ البحث، بقيادةِ دار ميشي Dar Meshi من جامعةِ فري (Freie Universität) في ألمانيا، أنَّ الأشخاصَ الذين حصلوا على إطراءاتٍ على أنفسهم من قِبَل متابعيهم في الفيسبوك ازدادَ لديهم نشاطُ بنيةٍ في الدماغ تُدعى النَّواةِ المتَّكِئة nucleus accumbens – وهي منطقةٌ مرتبطة بما يُدعى عمليَّةَ "الثَّواب أو المكافأة". وكلَّما ازدادَ استخدامُ الفيسبوك ازداد هذا النَّشاط.

لقد أظهرت الدراساتُ، المذكورةُ سابقًا، أنَّ معظمَ الأشخاصِ المدمنين على استخدامِ الفيسبوك يرتادونَه من أجلِ لفتِ الانتباه وتعزيز ثقتهم بأنفسهم. وهنا يتبادَرُ إلى أذهانِنا السؤالُ التالي: هل تُؤَثِّرُ هذه السُّلوكيَّاتُ سلبًا في الصَّحة النفسيَّة والقدرات الذهنيَّة؟

وقد ذكرَ موقعُ أخبار الطِّبِ اليوم (Medical News Today)، نقلاً عن دراسةٍ أُجرِيَت في جامعةِ ميسوري Missouri، العامَ الماضي، أنَّ النَّشاطَ على موقعِ الفيسبوك يمكن أنْ يُعتَمَد كمؤشِّر على الصِّحَّة النَّفسيَّة للشَّخص.

وجَدَ فريقُ البحث أنَّ بعضَ الأشخاص الذين يكون نشاطُهم في نشر الصور على الفيسبوك مَحْدودًا، أو يَتَشاركون القليلَ من صُورِهم على الموقعِ، قليلاً ما يرتادون الموقع، ولديهم عددٌ أقلّ من الأصدقاء، ونادرًا ما يغيّرون الصورةَ الشَّخصيَّة لحسابهم. وقد زعمَ الباحثون أنَّ الأشخاصَ، الذين تنطبقُ عليهم المواصفاتُ السَّابقة، غالبًا ما يفتقدون الاستمتاعَ بذلك التواصل الاجتماعيّ ولا يَقْدرون على انتهازِ فُرَص السَّعادة والاستمتاعِ بالأنشطة الممتعة عادة، مثل الحديث مع الأَصْدقاء.

وتشيرُ دراسةٌ أخرى، من جامعة كاليفورنيا – سان دييغو (UCSD)، إلى أنَّ استخدامَ وسائلِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ قد يساهمُ في نَشرِ السَّعادة. ووجدَ فريقُ البحثِ، بإشراف جيمس فاولر (James Fowler) من كليَّة الطِّبِ في جامعةِ كاليفورنيا، أنَّ المنشوراتِ التي تُعبِّرُ عن السَّعادةِ تُشجِّعُ المستخدمِين الآخرين على نَشْرِ منشوراتٍ سعيدة عن أنفسهم.

يقولُ فولر: "تشيرُ دراستُنا إلى أنَّ الناسَ لا يقومون باخْتِيار الآخرين على أساس التَّشابه بينهم على الفيسبوك، بل يَعْملون فعليًا على تغيير مشاعرِ أصدقائهم".

"لدينا ما يدعمُ حُجَّتنا بقوةٍ في أنَّ المشاعرَ العاطفيَّة تنتشرُ عبر الإنترنت، وليس ذلك فقط، بل إنَّ العواطفَ الإيجابيَّةَ تنتشرُ أكثرَ من مثيلاتها السَّلبيَّة".

يعتقدُ الباحثون حقيقةً أنَّ مشاعرَ السَّعادة تنتشرُ على مواقعِ التَّواصل الاجتماعيِّ بشكلٍ سريعٍ وواسع، كما يعتقدون أيضًا أنَّ استغلالَ هذه الحقيقة بالشَّكلِ الأمثل سيؤدِّي إلى إحداثِ "موجة سعادةٍ غامرة".

"إنَّ تغيُّرَ مشاعرِ عدَّةِ أشخاصٍ بمجردِ تغيُّرِ مشاعرِ أحدهم يجعلنا بحاجةٍ إلى إعادةِ النَّظَر في جهودنا المبذولةِ لتحسين الصِّحة النفسيَّة والبدنيَّة".

وبشكلٍ عامٍّ، يبدو أنَّ التأثيراتِ الحقيقيَّةَ لوسائلِ التَّواصل الاجتماعيِّ في صحَّتنا النفسيَّة لا تزال بحاجةٍ إلى دراسةٍ أعمق. ولكنَّ الشَّيءَ الوحيدَ المؤكَّد هنا هو أنَّ استخدامَنا لوسائلِ التَّواصل الاجتماعيِّ بات أمرًا واقعًا، ولا يبدو أنَّهُ سيَزول عمَّا قريب.

ولا يَخْفَى على عارِف ما يمكن أن يتركَه الجلوسُ الطويل على الحاسوب أو الاستمرار في التركيز على الجوَّال الذكي من آثار سيِّئة على الصحَّة الجسديَّة، مثل مشاكل الظهر والرَّقبة، وقلَّة التَّركيز والانتباه، والتعرُّض للحوادث بسَبب ذلك.

هل يزيد الاستخدامُ المكثَّف لمواقع التواصُل من العزْلة الاجتماعيَّة؟

تَوصَّلتْ دِراسةٌ حديثة (نُشِرت في المجلَّة الأمريكية للطبِّ الوقائي *American Journal of Preventive Medicine* عام ٢٠١٧ م) إلى أنَّ الأشخاصَ الذين يُمْضون أوقاتًا طويلة على مواقع التواصل الاجتماعي، يُواجِهون خطرًا متزايدًا للعُزلة الاجتماعية، على الرغم من أنَّ هذه المواقعَ قد صُمِّمت أساسًا لتعزيز التواصُل بين النَّاس.

وللمفارَقَة، فقد وجدَ الباحثون أنَّ الأشخاصَ الأكثر استخدامًا لمواقع التواصل الاجتماعي كانوا الأكثرَ عُرضةً للشعور بالعُزلة الاجتماعية، وذلك بمقدار الضِّعْفَيْن، مقارنةً مع الأشخاص الأقلّ استخدامًا لمواقع التواصُل الاجتماعي.

يقول الدكتور بريان بريماك، مدير مركز جامعة بيتسبيرغ لأَبْحاث الإعلام والتكنولوجيا والصحَّة: "تُعدُّ هذه النتائجُ بمنزلة تذكيرٍ بأنَّ وسائلَ التواصُل الاجتماعي ليسَتْ عِلاجًا للأشخاص الذين يَشْعرون بالعُزْلة الاجتماعية".

وبحسب بريماك، فإنَّ هذه هي الدراسةَ الأولى من نوعها التي تتقصَّى العلاقةَ بين استِخْدام وسائِل التواصُل الاجتماعي والعُزْلة الاجتماعية عندَ مجموعةٍ كبيرة من المشاركين من جميع أرجاء الولايات المتَّحدَة الأمريكية.

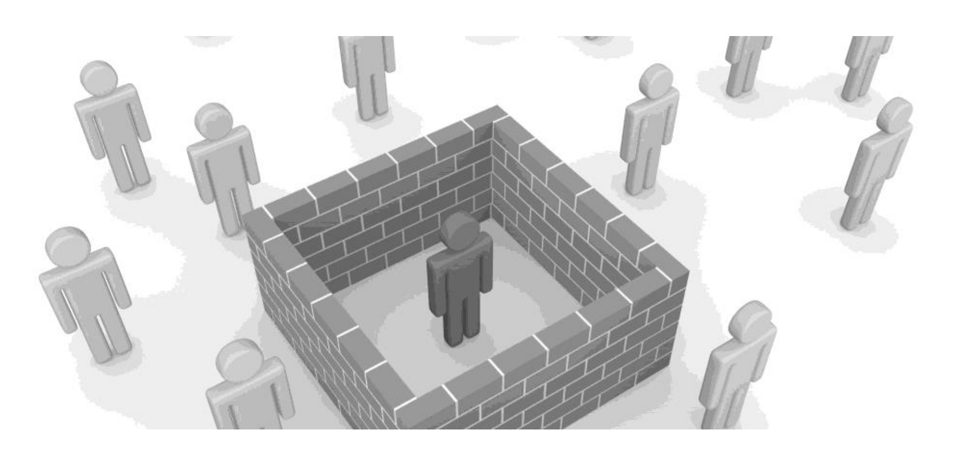
اشتملت الدراسةُ على نحو ١٨٠٠ شخص تراوحت أعمارُهم بين ١٩–٣٢ سنة. أَكْمل المشاركون استبياناً أُرسِل إليهم عبر شبكة الإنترنت، استغرقت الإجابةُ عنه حوالى ٢٠ دقيقة تقريبًا. كان نحوُ نصف المشاركين من الذكور ونصفهم الآخر من الإناث، ومعظمهم يَنْتمون إلى العِرق الأبيض (٥٨ في المائة)، ويُحقِّق أكثرُ من ثلث المشاركين دَخْلاً يفوق ٧٥ ألف دولار في السنة. وقد منحَ الباحثون مبلغ ١٥ دولارًا لكلِّ شخص أكمل الإجابةَ عن الاِسْتِبْيان.

وجَّه الباحثون أسئلةً حولَ شُعُور الشخص بالعُزْلة الاجتماعية، ومدى استخدامه لكلٍّ من مواقع التواصُل الاجتماعي فيسبوك، تويتَر، غوغل بلس، يوتيُوب، لينكد إن، إنستغرام، بِن إنترست، تمبلر، فاين، سناب تشات، ريديت.

وجدَ الباحثون أنَّ الأشخاصَ الأكثر استخدامًا لمواقع التواصل الاجتماعي، سَواءٌ من حيث عددُ مرَّات الدخول إليها أم الزمن الكلِّي الذي يُمْضونه عليها، كانوا أكثرَ عرضةً للشعور بالعُزْلة عن الأشخاص الآخرين في مُجْتمعاتهم.

يقول بريماك: "عندَ مقارنةِ الأشخاص الأكثر استخدامًا لمواقع التواصل الاجتماعي مع الأشخاص الأقلّ استخدامًا لها، نجد أنَّ الفئةَ الأولى يزداد لديها خطرُ العُزْلة الاجتماعية بمعدَّل ثلاثة أضعاف ما هو عليه لدى الفئة الثانية".

وجد الباحثون أنَّ المشاركين كانوا يُمْضون ساعةً كاملة وسطيًا على وسائل التواصل الاجتماعي، وأنَّ الأشخاصَ الذين يُنْفِقون ساعتين يوميًّا كانوا أكثرَ عرضةً للإصابة بالعُزْلة الاجتماعية بمعدَّل الضعفين بالمقارنة مع الأشخاص الذين يُمضون أقلَّ من ٣٠ دقيقة يوميًّا على هذه المواقع.



ولكن، يشير الباحِثون إلى وجود بَعْض القُصُور في الدراسة، مِثْل أنَّها لم تكن مُصمَّمةً لإثبات علاقة سبب ونتيجة بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والعزلة الاجتماعية، كما أنَّه من غير المعلوم أيُّهما المِسْؤول عن حدوث الآخر: هل العزلةُ الاجتماعية هي من يدفع الشخصَ للجوء إلى وسائل التواصل الاجتماعي، أم أنَّ استخدامَ وسائل التواصل الاجتماعي يدفع الشخصَ إلى العزلة الاجتماعية والاكتفاء بالتواصل الإلكتروني مع أَصْدقائه وأقربائه. كما أنَّ الدراسةَ لم تشمل الأشخاصَ الذين تزيد أعمارُهم على ٣٢ سنة، ممَّا يَعْني احتمالَ وجود نتائِج مختلفة عندَ أولئك الأشخاص.

كما يُشير بريماك إلى أنَّ الدراسةَ لم تفرِّق بين وسائل التواصل الاجتماعي وتعاملت معها ككَيْنونة واحدة، فلا يمكن من خلال بيانات الدراسة تفريقُ الأَشْخاص الذين يمضون الساعاتِ الطِّوالَ وهم يشاهدون منشوراتِ أصدقائهم، التي تَحْكي تفاصيلَ رحلات الإجازة، عن الأشخاص الذين يشاهدون أَفْلامًا وثائقية على اليُوتيوب، أو يناقشون قضايا سياسيَّة على تويتر.

ويَخْتم بريماك بالقول: "لابدَّ أنَّنا بحاجةٍ إلى إجراء المزيد من الدِّراسات لفهم طبيعة هذه العلاقة بشكلٍ أكبر، ولكنَّ الخلاصةَ السريعة التي يمكن الإشارة إليها هي أنَّ وسائلَ التواصل الاجتماعي قد لا تكون الحلَّ الأمثل للعزلة الاجتماعية، وإن الحلَّ يكون ببناء علاقاتِ صداقةٍ مباشرة مع الأشخاص المحيطين، وهو ما لا تستطيع العلاقاتُ الإلكترونية أن تكونَ بديلاً عنه".

إِدْمانُ الإِنْتَرْنِت

بما أنَّه لا يُوجَد تَفْسيرٌ واضح يعبِّر عن ما يُسمَّى إدمانَ الفيسبوك، أو كيف يمكن قياس ذلك، فإنَّ أفضلَ طريقة للمقارنة بين الإفراط في استعمال الإنترنت والاستعمال العاديّ هي تَتبُّع المقالات العلميَّة حولَ إدمان الإنترنت، حيث نُوقِش إدمانُ الإنترنت وبُحث علمياً من فترة طويلة نسبيًا، ويمكن أن يكونَ ذلك بمنزلة وسيلةٍ للخُروج بمقياس لإدمان الفيسبوك Facebook Addiction scale؛ فعلى سبيل المثال، رصدَ الباحثون كيفَ يمكن أن يسبِّبَ إدمانُ الإنترنت مشاكلَ زوجيةً وأكاديمية ومهنيَّة، وكيف يمكن أن يُحْدِثَ تغيُّراتٍ في السلوك لدى الشخص المدمن للإنترنت، وكيف يمكن أن يَتَّخِذَ بعضَ القرارات التي ربَّما لا يَتَّخِذها إذا لم يكن مُدْمنًا للإنترنت. إنَّ تعريفَ إدمان الإنترنت مختلفٌ عن نطاق التعريف المعروف للإدمان، فهو يشتمل على عددٍ من السُّلوكيَّات التي لا ترتبط بالمسْكِرات المعروفة، مثل لعب القِمار القَهْري وألعاب الفيديو والإِفْراط في تناول الطعام والتَّمارين وعَلاقات الحبِّ ومشاهدة التلفزيون.

وبعِبارةٍ أخرى، يَنْدرج إدمانُ الإنترنت تحت مجموعةٍ مختلفة من معايير الإدمان، لأنَّ الإنترنت يمكن استخدامُه كوسيلة للتأثير في الناس. بما أنَّ إدمانَ الإنترنت هو ظاهرة جديدة عمومًا في حدِّ ذاتها، فإنَّنا نشير إلى أنَّ هناك فئاتٍ فرعيةً من الإنترنت، مثل الفيسبوك الذي قد يكون له مخاطر محتملة على الإِدْمان المرتبط به.

وفيما يلي مَعايير مقترحَة لتشخيص إدمان الإنترنت، يمكن أن تساعدَ على وضع معايير لتشخيص إدمان الفيسبوك أيضًا:

١. هل تشعر أنَّك مشغولٌ أو مُسْتغرِق في الإنترنت.

٢. هل تشعر بالحاجة إلى استخدام الإنترنت لفتراتٍ مُتَزايدة من الوقت لتحقيق الرِّضا؟

٣. هل تَبْذل مرارًا وتكرارًا جهودًا فاشلة للتحكُّم باستخدام الإنترنت أو التقليل من ذلك أو التوقُّف عنه؟

٤. هل تَشْعر بالتَّململُ أو تقلُّب المزاج أو الاكتئاب أو التهيُّج (النَّرفزة) عندَ محاولة خفض أو وقف استخدام الإنترنت؟

٥. هل تَبْقى على الإنترنت أطول ممَّا تنوي؟

٦. هل خاطرت أو جازفتَ بفقدان علاقة مهمَّة، أو فرصة عمل أو فرصة تعليمية أو مهنية بسبب الإنترنت؟

٧. هل تكذب على أفراد الأسرة، أو المعالجِين، أو غيرهم لإخفاء مدى انشغالك بالإنترنت؟

٨. هل تَسْتخدِم الإنترنت كوسيلةٍ للهروب من المشاكل أو التَّخْفيف من تَعكُّر مزاجك؟

من خلال الاِعْتماد على استخدام هذه المعايير، لتَشْخيص الإصابة بإدمان الإنترنت، يمكننا الربطُ بين الأسئلة المتشابهة أيضًا فيما يتعلَّق بإدمان استخدام الإنترنت واستِخْدام الفيسبوك.

لقد جَرَى طرحُ معايير لتَشْخيص إدمان الإنترنت، وذلك لجعل التشخيص ضمنَ إطارٍ مُحَدَّد؛ حيث وُضِعَت ثلاثُ مراحل لدراسة إدمان الإنترنت: مرحلة البَدْء ومرحلة التحقُّق والمرحلة السريرية. وكانت المعاييرُ المقترحة على النَّحْو التالي:

- **الانشغال أو الاستغراق Preoccupation**: وهو رغبةٌ قويَّة نحوَ الإنترنت، حيث يُسَيطر على الشخص خلال مُجْرَيات حياته اليومية التفكيرُ في النشاط السابِق على الإنترنت أو يَترقَّب الاستخدامَ اللاحِق.



- **الانسحاب والعُزلة Withdrawal**: يَتجلَّى ذلك في تعكُّر المزاج والقلق والعصبيَّة والتبرُّم بعدَ عدَّة أيَّام من الابتعاد عن الإنترنت.

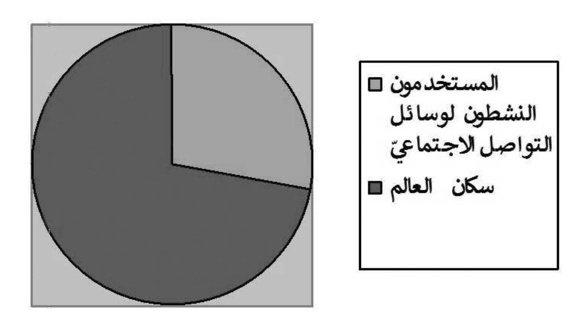
- **ظاهرة التحمُّل أو طلب المزيد Tolerance**: زيادةٌ ملحوظة في استخدام الإنترنت للحصول على الرضا.
- **صعوبة السيطرة على الأمر**: رغبةٌ مستمرَّة أو مُحاولات فاشلة للسيطرة على هذا النَّشاط على الإنترنت أو خفضه أو التوقُّف عنه.
- **تجاهل العَواقب الضارَّة**: مواصلة الاستخدام المفرِط للإنترنت على الرغم من معرفة المشاكل الجسديَّة أو النَّفْسية المستمرَّة والمتكرِّرَة التي قد تنجم أو تتفاقم بسبب استِخْدام الإنترنت.
- **فقدان التواصُل الاجتماعي والاهتِمام**: فقدان مَظاهِر الاهتِمام والهوايات السَّابقة والرغبة بالتَّرْفيه كنتيجةٍ مباشرة لاستخدام الإنترنت.
- **تخفيف المشاعر السلبية**: استِخْدام الإنترنت للهروب من تعكُّر المزاج أو التخفيف منه (مثل مشاعر اليَأْس أو الذنب أو القلق).
- **الإخفاء عن الأصدقاء والأقارب**: تَزْييف التكاليف الفعلية أو الوقت الحقيقي للانخراط في الإنترنت على أفراد الأسرة والمعالِج والآخرين.

يمكن مقارنةُ هذه المعايير المقتَرَحة مع المعايير الخاصَّة بإدمان الفيسبوك؛ فأولئك الذين يُفرِطون في استخدام الفيسبوك قد يصبحون مُدمِنين عليه، وذلك من خلال زيادة الحاجة أو الرغبة بالاستخدام المفرط أو الهرب من المشاعر السلبية. ولإثبات أنَّ هذا المستوى من استخدام الفيسبوك قد

يتحوَّل إلى إدمان، من المهمِّ أن نثبتَ أنَّ امتناعَ الشخص عن استخدامه (سَواءٌ بمنعه من ذلك أم بالتوقُّف عنه بمحض إرادته) يمكن أن يؤدِّي إلى أعراض جسديَّة ونفسيَّة.

إدمانُ مواقعِ التَّواصل الاجتماعيِّ

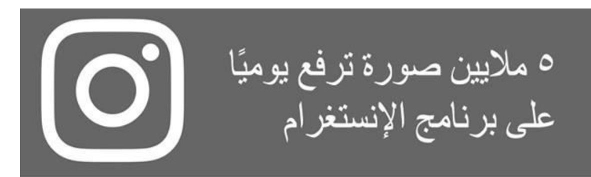
كشَفتْ إحصائيَّاتٌ حديثةٌ أنَّ ٦٣ في المائة من الأمريكيّين الذين يستخدمون موقعَ فيسبوك يسجِّلون دخولَهم إلى ذلك الموقعِ مرَّةً واحدةً على الأقلِّ كلَّ يومٍ، في حينِ أنَّ ٤٠ في المائة من المستخدمين يَرْتادون الموقعَ عدَّةَ مرَّاتٍ في اليَوْم.



يُقدَّر بأنَّ عددَ المستخدمين النشيطين على وسائل التواصُل الاجتماعي هو ٢،٠٣ بليون شخص، أي ما يمثِّل نحو ٢٨ في المائة من سُكَّان العالم. ويَقْضي الأشخاصُ في الفئة العمريَّة من ١٥–١٩ سنة ما لا يقلُّ وسطيًّا عن ٣ ساعات يوميًا على وسائل التواصل الاجتماعي، في حين يقضي الأشخاصُ في الفئة العمريَّة من ٢٠–٢٩ سنة على هذه وسائل نحوَ ساعتين وسطيًّا. وأكثر هذه الوسائل استعمالاً هو الفيسبوك facebook (نحو مِلْياري مستخدِم حاليًا)؛ ويأتي بعدَه حسب التَّرْتيب: غوغل بلس +google ولينكيد إن Linkedin وتويتر twitter وتومبلر tumblr.

يَدْخُل حوالى ١٫٢٣ بليون مُستخدِمٍ إلى حساباتهم لمدَّة ١٧ دقيقة وسطيًّا كلَّ يوم. وبذلك، فإنَّ ٣٩٧٥٧ سنة من مجموع أعمارنا أو وقتنا تُنفَق على الفيسبوك مثلاً في اليوم الواحد تقريبًا. ولا يمرُّ على ١٨ في المائة من مُستخدَمي وسائل التواصُل الاجتماعي بضعُ دقائق من دون أن يَتَفقَّدوا حساباتهم على الفيسبوك. ويتفقَّد أو يطالع ١٦ في المائة من الناس الأخبارَ الصباحيَّة عن طريق الفيسبوك أو تويتر.

- ٥ ملايين صورة تُرفَع يوميًا على مَوْقِع الإنستغرام.
- يغرِّد مستخدمو تويتر ما يزيد على ٥٠٠ مليون تغريدة يوميًا.
- يقوم مستخدمو غوغل بلس بنحو ٥٠٠ بليون نقرة يوميًا.
- في كلِّ ثانية يسجِّل موقع لينكد إن ما يزيد على عضويَّتين جديدتين.
- يقضي زوَّار يوتيوب ما يعادل ١٥ دقيقة عليه يوميًا.
- ما بين ٦٠-٨٠ في المائة من وقت الذين يكون عملُهم على الإنترنت يُصرَف خارجَ نطاق العمل.
- ٢٨ في المائة من مُسْتَخِدمي الآيفون يتفقَّدون تحديثاتِ تويتر قبلَ قيامهم أو نُهوضِهم صباحًا.
- يقضي الأمريكيُّون ما يقارب ربعَ يومِ عملهم في تصفُّح مواقع التواصُل الاجتماعي، وذلك في أنشطة لا تمتُّ بصلةٍ لعملهم.



يغرِّد مستخدمو تويتر ما يزيد
على ٥٠٠ مليون تغريدة يوميًا

يقوم مستخدمو غوغل بلس
بنحو ٥٠٠ بليون نقرة يوميًا

في كلِّ ثانية يسجِّل موقع لينكد إن
ما يزيد على عضويَّتين جديدتين

يقضي زوَّار يوتيوب ما يعادل
١٥ دقيقة عليه يوميًا

لكُلٍّ منَّا أسبابُه الخاصَّة التي تدفَعُهُ لارتياد مواقعِ التَّواصل الاجتماعيِّ؛ ففي حين يحبُّ البعضُ منَّا الدُّخولَ إلى هذه المواقعِ للاطِّلاع على أَحْدث منشورات الآخرين وصورِهم، يرى البعضُ الآخر في هذه المواقع وسيلةً ملائمةً للتَعْبير عن مشاعِرهم. ترَى الدُّكتورة شانون م. روش (Dr. Shannon M. Rauch)، من جامعة بِيندكتين في ولاية أريزونا الأمريكيَّة، أنَّ الأسبابَ الرئيسيَّة التي تدفعُ النَّاس لارتيادِ مواقع التَّواصل الاجتماعيِّ هي: ملءُ أوقاتِ الفراغ، والتَّخلُّصُ من المَلَل.

وتضيفُ الدكتورة شانون:" إنَّهُ في كلِّ مرَّةٍ يدخلُ فيها أيُّ شخصٍ الموقعَ سوف يتلقَّى إشعاراتٍ أو أَخْبارًا ترفعُ معنويَّاته".

تُعطي الإعجاباتُ والتعليقاتُ الدَّاعمةُ لمنشوراتِ بعض الأشخاص دعمًا معنويًّا لهم. ومن المعلوم لنا يقينًا بأنَّ السُّلوكيَّاتِ التي تَحْظى بدعمِ الآخرين، نودُّ تكرارها دائمًا. لذلك، فإنَّهُ من الصُّعوبةِ بمكانٍ على شخصٍ اعتادَ مثلَ هذه السُّلوكيَّات أنْ يُقلِعَ عنها بسُهُولة.

وقد تتطوَّرُ هذه السُّلوكيَّاتُ لتؤدِّي إلى حالةِ الإدمانِ على الفيسبوك. في الواقعِ، لقد غَدَا الإدمان على الفيسبوك أمرًا شائِعًا جدًّا لدرجةِ أنَّ بعضَ الباحثينَ في مجالِ الصَّحةِ النَّفسيَّة طوَّروا أداةً بحثيَّةً لقياس درجة هذا الإدمان (مِقْياس بيرغ لإدمان الفيسبوك Berge Facebook Addiction Scale، BFAS).

وقد وُضِعَ هذا المقياسُ من قِبَلِ الدكتور سيزيل أندرسون (Cecile Andraessen) وزملائِهِ في جامعة بيرجين النرويجيَّة (Bergen University)، حيث استخدموا ستةَ معاييرٍ لقياس درجة الإدمانِ على الفيسبوك. واشتمَلَتْ هذه المعاييرُ على الأسئلةِ الواردة في الجدول اللاحِق.

١ – هَل تُمضي الكثيرَ مِنْ وقتِكَ في التَّفكيرِ والتَّخطيطِ لكيفيَّةِ استخدامِ الفيسبوك؟
٢ – هل تَشْعر بحاجةٍ ملحَّة أَكْثر فأكثر إلى استخدامِ الفيسبوك؟

٣ – هلْ تَسْتخدِم الفيسبوك لتتهرَّبَ من مشاكلَكَ الشَّخصيَّة؟
٤ – هل حاولتَ التوقُّفَ عن استخدامِ الفيسبوك ولم تنجح؟
٥ – هل شعرتَ بالتبرُّم والاضطراب أو التململُ عندَ الامتناع عن استخدامِ الفيسبوك؟
٦ – هل تستعمل الفيسبوك كثيرًا، بحيث يؤثِّر سَلْبًا في أعمالك أو دراستِك؟

قالَ الباحثونَ إلى أنَّ اختيارَ "غالبًا" أو "غالبًا جدًّا" للإجابةِ عن أربعٍ من أسئلةِ المقياسِ الستّ يُشِيرُ إلى الإدمان على الفيسبوك؟

وممَّا قد يثيرُ الاهتمامَ أنَّ الباحثين وجدوا أنَّ الأشخاصَ المصابين بمرض القلق والرُّهاب المجتمعيّ يكونونَ أكثرَ النَّاس استخدامًا لمواقعِ التَّواصل الاجتماعيِّ.

لقد أفادَ بعضُ الأشخاصِ من خلال إحدى الدِّراسات بأنَّ استخدامَهم لوسائلِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ قد جعلَ حياتَهم تزدادُ سوءًا، وقد أقرُّوا بأنَّ ثقتَهم بأنفسهم باتت مهزوزةً عندَ مقارنةِ مُنْجزاتهم بمُنْجَزاتِ أقرانِهم.

إنَّهُ من المعلوم للجَميع أنَّ أغلبَ روَّاد مواقعِ التَّواصلِ الاجتماعيِّ يحاولونَ أنْ يظهروا بمظهرِ الشخص المثاليّ أمامَ الآخرين؛ وقد يلجأُ مُتابِعوهم، في محاولةٍ يائِسة، إلى التشبُّهِ بهم، ويمكن أن يعودَ ذلك على

أولئكَ المتابِعينَ بالإحباطِ أحيانًا". إنَّنا يجبُ علينا إيلاء هذه المشكلةَ الكثير من انتباهنا.

وعلاوةً على ذلك، كشفت الدِّراسةُ أنَّ ثلثي المشاركين قالوا إنَّهم يعانونَ من صعوبةٍ في الاسترخاء والنَّوم بعدَ استخدام مواقع التَّواصل الاجتماعيِّ، في حين قال ٥٥٪ منهم إنَّهم يشعرون "بالقلق أو الانزعاج" عندما يكونون غيرَ قادرين على الدخولِ إلى حساباتهم في وسائل التَّواصلِ الاجتماعيِّ.

وجدَت الدكتورة روش، في دراسةٍ أجرتها هي وزملاؤها مؤخَّرًا، أنَّ اعتمادَ بعضَ الأشخاصِ على منصَّاتِ التفاعُلِ الاجتماعيَّة كالفيسبوك في التفاعلِ مع الآخرين يؤثِّرُ سلبًا في قدرتهم على إجراء مقابلاتٍ شخصيّة، وخصوصًا أولئك الذين يعانون من مستوياتٍ عالية من القلق.

ظهرت مَشاكِلُ أخرى بعدَ انتشار وسائل التَّواصل الاجتماعيِّ، ومن هذه المشاكلِ "المضايقاتُ عبرَ الإنترنت". وكما مرّ معنا آنفًا، فإنَّ معظمَ روَّاد مواقع التَّواصل هم ممَّن لا تتجاوزُ أعمارُهم ٣٠ سنة، وغالبيَّتهم من المراهقين.

وقد أَجْرَتْ منظَّمة تُدعى يَكْفي يَكْفي (إِنَفّ إِيز إِنَفّ Enough is Enough)، وهي منظَّمةٌ تهدفُ إلى جعلِ الإنترنت بيئةً آمنةً للأطفال وأُسَرهم، إحصائيَّاتٍ عديدةً في هذا المجال. وبيَّنت هذه الإحصائيَّاتُ أنَّ

٩٥ في المائة من المراهقين، الذين يرتادون مواقع التَّواصل، لديهم قصص يَرْوونها عن المضايقات عبر الإنترنت، في حين أنَّ ٣٣ في المائة من هؤلاء هم أنفسهم ضحايا لمثل هذه المضايَقات.

ويعتقدُ بعضُ الباحثين أنَّ الأمرَ الخارج عن سيطرتنا هو ليس استخدامنا لوسائِلِ التَّواصل، بل حاجتنا للبقاء متَّصلين بهذه المواقع طوالَ الوَقت. ولذلك، على الآباءِ أنْ يدركوا أنَّ أبناءَهم اليافعين يعيشون في عالمٍ يُحَتِّمُ عليهم البقاء على اتصالٍ بالإنترنت بشكلٍ مستمرٍّ.

ومن هنا لابدَّ من حثِّ الآباء جميعهم على إيجادِ طرقٍ تُشجِّعُ أبناءَهم أو تجبرَهم على قطعِ اتِّصالهم بالإنترنت، بل وتبعدُهم عن هذا العالم الافتراضيِّ وعن تلك الأجهزة أيضًا. وقد تكون هذه النصيحةُ جيِّدةً من أجلنا جميعًا.

مَوْقعُ التواصُل الاجتماعيّ "فيسبوك"

يَسْعَى الناسُ اليومَ، أكثر من أيِّ وقتٍ مضى، إلى إيجاد طُرُق للتواصل مع الأصدقاء وأَفْراد العائلة وزملاء العمل، وزملاء الدراسة. ويُعَدُّ فيسبوك أَكْثرَ تلك المواقع استخدامًا من بين شبكات التواصُل الاجتماعي، حيث كان يَرْتادُه أكثر من ٨٠٠ مليون مُستَخدِم نَشِط حَسب إحصائيات عام ٢٠١١ (واليومَ وصلَ عَددُ مُسْتخدميه إلى نحو مليارَيْ مُسْتخدِم)؛ وهو الموقعُ الأكثر استخدامًا على الإطلاق.



أصبحَ مارك زوكربيرِغ، مؤسِّسُ موقع الفيسبوك، واحدًا من أَشْهر الرجال في العالم وأَغْناهم، حين قام بإنشاء موقع الفيسبوك ونَشْره على شبكة الإنترنت، ليَلْقى استِحْسانًا من جميع مُسْتخدمي شبكة الإنترنت حولَ العالم، ويصل خلال فترةٍ قصيرة إلى كثير من الناس.

أسَّس مارك الفيسبوك خلال دراسته في جامعة هارفارد في عام ٢٠٠٣، بالتعاون مع زميليه هيوز وموسكوفيتز؛ واقتصر الانتسابُ للفيسبوك في

بدايته على طلاَّب هارفارد، ثم توسَّع ليشملَ باقي الجامعات والكلِّيات في بوسطن، ثم تطوَّر ليستضيفَ جميعَ طلاب الجامعات، وطلاَّب المدارس الذين تزيد أعمارهم على ١٣ عامًا، ثم انتشر بشكلٍ واسع في جميع أنحاء العالم ليشمل جميعَ الأجناس والفئات العمرية (فوق ١٣ عامًا).

والفيسبوك كلمةٌ أعجميَّة، مُكَوَّنة من جُزْأَين: فيس Face وبوك Book؛ وهي تَعْني كِتابَ الوُجُوه، مثلما أراد بها مؤسِّس الموقِع.

ووفقًا لمعْطَيات هذا الموقِع، فإنَّ ما يزيد على نِصْف عدد المستخدمين النَّشِطين يُسجِّلون الدخولَ إلى حساباتهم يوميًّا. وعلى مدى السنوات القليلة الماضية، تَجاوَزَ استخدامُ الفيسبوك الأفرادَ إلى الشَّركات بهدف الترويج لمنتجاتها وخدماتها؛ وهذا ما أدَّى إلى اهتمامٍ وقلقٍ كبيرَيْن لدى كثيرٍ من الجامعات والمدارس والشَّركات لرَصْد استخدام هذا الموقع والحدّ منه خوفًا من أن يؤثِّرَ ذلك في طاقة العمل والإِنْجاز لدى الطلاب والموظَّفين إذا كانت لديهم إمكانيةٌ للوصول إلى هذا الموقع خلال فترات الدراسة والعمل. ولكن، على الرغم من أنَّ الفيسبوك يمكن أن يكونَ أداةً عظيمة للتواصل مع الأصدقاء والمحافظَة على العلاقات الاجتماعيَّة، هناك قلقٌ من إفراط الشخص في استخدام موقع الفيسبوك أكثر من اللازم، وتكريس كلَّ وقته وطاقته لتتبُّع الأخبار وتعقُّب الصفحات. وقد صدرت مُؤلَّفاتٌ وبحوثٌ حولَ هذه الفكرة المحدَّدة في محاولة لتَفْسير إِدْمان وسائل التواصل الاجتماعي social media addiction، لاسيَّما الفيسبوك.

لقد أصبحَ استخدامُ الفيسبوك ظاهرةً عالميَّة، مع وجوده بأكثر من ٧٠ لغة على الموقع وبانتماء ما يقرب من ٧٥٪ من جميع المستخدمين إلى بلدان خارج الولايات المتَّحدة، ويمكن الوصولُ إليه من أيِّ جهاز حاسوب عادي أو لَوْحِيّ ومن العديد من الأجهزة النقَّالة، بحيث يبقى الأفرادُ الذين يستخدمونه على "اتِّصال" دائم في جميع الأوقات وعلى مدار اليوم. ووفقًا لإحدى الدراسات، فإنَّ "٤٨ في المائة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي يقومون بالتحقُّق أو بتحديث الفيسبوك أو تويتر بعدَ ذهابهم إلى الفراش، و ٥٦ في المائة يشعرون بأنَّهم مَدْفوعون إلى فتح الفيسبوك مرَّةً واحدة على الأقلّ يوميًا". وتعتمد الأبحاثُ حولَ إدمان الفيسبوك على المقالات المتعلِّقة بالاستعمال الاعتيادي للفيسبوك، لأنَّها قد توفِّر فِكرةً عن الشَّكْل النموذجي لهذا الاستخدام؛ فالإطارُ الطبيعي لاستخدام الفيسبوك يمكن أن يساعدَ على المقارَنَة والموازنة بين المستخدِم العادي والمستخدِم الذي يعدُّ "مُدْمِنًا".

أُجْرِيَت دراسةٌ للمقارنة بين المخزون أو التوجُّه الاجتماعي واستخدام طلبة الجامعات لمواقع التواصل الاجتماعي، فأوضحت أنَّ هناك علاقةً بين الفيسبوك والمحافظة على المخزون الاجتماعي. ولذلك، من المهمّ من الناحية النفسيَّة أن نفهمَ بأنَّ هناك ارتباطًا بين مَنْ يرغبون بأن يَشْعروا بأنَّهم على تواصلٍ اجتماعي وبين استِخْدام صفحات الفيسبوك الخاصَّة بهم.

تُشِير إِحْدى المقالات إلى أنَّ "الفيسبوك يمكِّن مُسْتَخدميه من تَقْديم أنفسهم من خلال حِسابهم على الإِنْترنت، وإضافة الأصدقاء الذين يمكن أن يَضَعوا تَعْليقاتٍ على صفحات بعضهم بعضًا، ويشاهدوها.

قد يَبْدو الفيسبوك، للوَهْلة الأولى، بمنزلةِ بوَّابةٍ مفيدة لربط الأفراد، ولتسهيل بقاء الناس على تَواصُل مع أولئك الذين لا يَسْتطيعون التواصلَ معهم في العالم المادِّي أو الحقيقي. ولكن، بما أنَّ الإدمانَ هو مَصْدرُ قلقٍ بالغ لعُلَماء النفس جميعهم، فمن المهمِّ أن نفهمَ كيف يمكن للمَرْءِ أن يكونَ "مهتمًّا" بالفيسبوك، وليس مصابًا بالإدمان؟!.

يَلْجأ الكثيرُ من مُسْتَخدِمي الفيسبوك إلى الاستفادة منها في تطوير مهاراتهم ومعرفتهم، كما هو الأمرُ في المجموعاتِ الشعريَّة والأدبيَّة، حيث يَسْتثمِر الأعضاءُ في هذه المِجْموعات وجودَهم مع أشخاص آخرين عارفين بالأدب والشِّعر في تَنْمية معلوماتهم وتداولها والتحقُّق منها وطَرْح الآراء وتجاذُب أَطْراف الحديث؛ وينطبق مثلُ ذلك على المجموعات الأخرى الثقافية والعلميَّة والهندسيَّة والدينيَّة ... إلخ.

وقد دأبت بعضُ صفحاتُ الفيسبوك على فتح منصَّاتٍ للاستشارات الطبِّية وتَداوُل التشخيص المرضي، والهندسيَّة والثقافيَّة والعلميَّة، ممَّا كان له الأثرُ المفيد البالِغ في إِغْناء المعرفة ورفَدْ الوَعْي بكلِّ جديدٍ ونافع.

مُلاحَظاتٌ شَخْصية على الفيسبوك

- المِنْشورات الاجتماعيَّة تلقى تفاعلاً أَكْبر من غيرها، مثل الزواج والولادة والنجاح ... إلخ. وهناك شيءٌ مُلْفِت للنظر في التفاعل مع هذه المنشورات؛ فقد نجد فيها قَدْرًا كبيرًا من الإِطْراء، وربَّما يصل ذلك إلى مستوى النِّفاق الذي لا مبرِّر له. وهذا الإطراءُ قد ينسحب أيضًا على منشوراتٍ أخرى، مثل فَرْطِ المديح للقصائد الشعريَّة دون وَجْه حقٍ؛ وربّما يَخْلق هذا المستوى من المديح الكاذِب أو الزائِف حالةً من التَّعالي والانبهار بالنَّفْس لدى صاحِب المنشور أو المقالة أو القَصيدة.

كما أنَّ مَوْضوعَ التَّحزُّب أو ما يُدْعَى الشِّلَلِيّة واضحٌ جدًّا؛ حيث نلاحِظ أنَّ هناك تجمُّعاتٍ يَتَبادَلُ أَفْرادُها المديحَ والثَّناء بحقٍّ وبغير حقٍّ؛ ويكافئون التَّقْريظ بالتَّقْريظ، بصرف النظر عن جودَة المنشور وصحَّته. ولذلك، في كثيرٍ من الأحيان لا تُعْطي صفحةُ الفيسبوك الشخصيَّة صورةً حقيقيَّة عن طبيعةِ الشَّخْص؛ مع أنَّ تَتَبُّعَ هذا الشخص في تَعْليقاته وتفاعله على صفحته وعلى الصفحات المشترِك فيها ربَّما تُبْرِزَ جوانبَ أخرى من هذه الشَّخْصيَّة، وتُجَلِّي أكثرَ فأَكْثر حقيقةَ طِباعِه وأفكاره ومُيُوله، من دون أن يَقصدَ المتتبّعُ فَضحَ العُيُوب وكَشْفَ العَوْرات لغَيْر غاية أو هَدَف نَبِيل أو مبرَّر. وممَّا يساعد على متابعةِ تفاعِل أيِّ صاحِب الحساب وجودُ شريطٍ جانبي يُوفِّره موقِعُ الفيسبوك على الأجهزة الثابتة يُشير إلى نشاطِ الأَعْضاء (من الأصدقاء) وتفاعُلهم لحظةٍ بلحظة.

- نشر الصُّوَر الشخصية يلقى تفاعلاً أَكْبَر من غيره.

- المواضيع الجادَّة والطويلة لا تَلْقى تفاعلاً كبيرًا.

- المَنْشورات المباشرة تَلْقى تفاعلاً أكبر بكَثير من مشاركة المنشورات نفسها، حتَّى وإن كان المنشورُ المشارَك هو المنشور الأصلي نَفْسه.

يقوم بعضُ أَصْحاب الحسابات على الفيسبوك بطلب صَداقة، ليس بغاية متابعةِ صفحة من طلبوا صداقتَه أو بدعوى الإعجاب به، بل بهدف زيادة عدد الجُمْهور أو الأشخاص أو الأصدقاء لديهم؛ ومنهم من يطلب ذلك بهدف كَسْب مزيدٍ من التعليقات والتفاعل مع ما ينشرون، وقد لاحظتُ ذلك بشكلٍ خاص لدى بَعْض الشعراء من الجنسين، حيث لا يتفاعل أبدًا مع من طلب صداقتَه أو إضافته، بل يظنُّ أنَّ على الطرف الآخر أن يقومَ بهذا الشَّيء. ولذلك، تَلْقى منشورًا عليه نحو مائة إِعْجاب مع أنَّ صاحبَ الحِساب لديه آلاف الأَصْدِقاء الذين طَلبوا صَداقَتَه بأَنْفسهم.



– يقوم الفيسبوك بين الفَتْرة والأخرى بطرح اختبارات واستبيانات، تتناول مختلفَ نواحي الحياة والأُمور الشخصيَّة، مثل مَنْ الرَّئيس أو الشخصيَّة المشهورة التي تُشْبهها وما مُسْتواك في اللغة العربيَّة ومن أَقْرب الأَصْدقاء إليك ومَا هي المهنَّةُ أو المنزلة التي تَسْتحقُّها وكم يَبْدو عمرُك من خلال صورتك الشخصيَّة ... إلخ؛ ورغم أنَّها قد تَبْدو استبياناتٍ بريئةً، لكن ربَّما تُخْفِي وراءَها أهدافًا أخرى، كما قد يكون البحثُ الاجتماعي أحدَ أَهْدافها.

– وربَّما من الضروريِّ إخفاءُ أو إلغاء خاصيَّة "آخر ظهور" التي يعرف من خلالها أصدقاءُ الحساب آخرَ مرَّة كان فيها الشخصُ نَشِطًا على الحساب الشخصي أو مُتَّصِلاً، حِفاظًا على خصوصيَّة المستخدِمين ودَفْعًا لما يَسْتَتْبِع ذلك من إِشْكالات.

إِحْصائيَّات حَوْلَ الفيسبوك

٩٤ في المائة	من مُسْتَخدمي الفيسبوك يَدْخلون الموقعَ يوميًّا.
٨٦ في المائة	من مُسْتَخْدمي الفيسبوك يَتصفَّحون الأخبار.
٧٨ في المائة	من مُسْتَخْدمي الفيسبوك يستعملونه لمدَّة ٣٠ دقيقة أو أكثر يوميًّا.
٦٩ في المائة	من مُسْتَخدِمي الفيسبوك يفضِّلون نشرَ صور عليه عن أشياء مهمَّة لديهم.
٦١ في المائة	من مُسْتَخدمي الفيسبوك يحبُّون أن ينشروا جوانبَ حَسَنةً عليه.

قام باحِثون بإجراء تَجْرُبةٍ على أكثر من ١٠٠٠ شخص، بهدف معرفة تأثير استِخْدام الفيسبوك في العافية الشخصيَّة. شارك ١٠٩٥ شخص في التجربة؛ وقد طُلِب منهم تَقْييم حياتهم على مستوياتٍ مختلفة؛ ثمَّ جرى توزيعُهم عشوائيًا على مجموعتين: مَجْموعة مراقبة (أي مجموعة شاهِدة، حي تستمرُّ هذه المجموعةُ في استخدام الفيسبوك كالعادة)، ومجموعة مَعْنيَّة (حيث تَمتنِع هذه المجموعةُ عن استخدام الفيسبوك مدَّة أسبوعٍ كامل). وبعدَ أسبوع، جرى سؤالُ كلٍّ منهما حولَ تَقْييم حياتهم من جديد.

بعدَ أسبوعٍ من الانقطاع عن استخدام الفيسبوك، ذكر المشاركون من المجموعة الثانية تَحسُّنًا ملحوظًا في مستوى رضاهم عن الحياة، كما زاد نشاطُهم وتَواصُلهم الاجتماعي الحقيقي وسعادتهم بذلك، وأصبحت القدرةُ على التركيز لديهم أفضل، وقَلَّ شُعورُهم بضياع الوقت.



في اليَوْم الأخير من فترة التَّجرُبَة، سُئِل المشاركون من المجموعتين عن حالة المزاج لديهم في هذا اليوم، فقال أفرادُ المجموعةِ الثانية الذين أخذوا استراحةً من الفيسبوك مدَّةَ أسبوع إنَّهم باتوا أكثرَ سعادةً وأقلَّ شعورًا بالحزن والوِحدة بالمقارنة مع المجموعة الأولى (التي واصلت استخدامَ الفيسبوك).

يميل الأشخاصُ على الفيسبوك إلى أن يكونوا أكثرَ عرضةً للشدَّة والضيق بنسبة ٥٥ في المائة؛ كما يكونون أقلَّ شعورًا بالسعادة بنسبة ٣٩ في المائة من أصدقائهم. وبدلاً من أن يكونَ التركيزُ على ما يحتاج إليه الشخصُ، يصبح همُّه التركيزَ على ما لدى الآخرين.

الفِيسبوك والأَبْحاث

هل سيحلُّ الفيسبوك محلَّ الاختبارات النفسية والدراسات الاستقصائية التَّقْلدية بالنسبة لعلماء الاجتماع الذين يقومون بدراسة السُّلوك البشري؟

أَصْبحَ الفيسبوك جُزءًا مهمًّا من الحياة اليوميَّة لنحو ملياريْ شخص في جميع أنحاء العالم. وفي حين استَكْشَف كثيرٌ من الباحِثين تأثيرَ الفيسبوك في الأفراد والمجتمَعات، فقد جرى تجاهلُ دَوْره أحيانًا كأداة بحثٍ قويَّة إلى حدٍّ كبير؛ فالحصولُ على عيِّناتٍ كبيرة ومتنوِّعة يُقدِّمُها الفيسبُوك يمكن أن يساعدَ على تَلْبية جانبٍ كبير من التحِّدي والصُّعوبة في العلوم الاجتماعيَّة (من خلال طرح الأسئلة والاستبيانات وما إلى ذلك)، مثل اعتمادِها المفرِط على عيِّناتٍ صغيرة نسبيًا، من الطلاَّب وبعض الفئات الخاصَّة (كالمتعلِّمين والأغنياء ... إلخ). وعلاوةً على ذلك، يمكن استخدامُ الفيسبوك للالتفافِ على القُيُود التي تتَّصِف بها التَّقاريرُ الذاتية والدراسات المختبريَّة، وذلك من خلال تَوْفير إمكانية الوُصُول إلى سِجلاَّت السُّلوك الفِعْلي الحادِث في بيئةٍ طبيعية (انظر فصل: الفيسبوك ودراسة السُّلوك البشري).

إنَّ استخدامَ الفيسبوك في مَجالِ البُحُوث يُؤدِّي إلى نتائجَ قويَّةٍ عمومًا، ويمكن أن يكونَ سهلاً بدرجةٍ مهمَّة.

ربَّما، يَسْتطيع الباحثون اليومَ من خلال استخدام الطُّرُق المحَوْسبَة الاستفادةَ من مقادير كبيرة من المعْلومات المستقاة من نحو مليارَيْ مستخدِمٍ للفيسبوك، وفتح آفاقٍ جديدة لدراسة الشخصية البشرية والسُّلوك البشري.

وعلى الرغم من الوجود الواسع لبيئات وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى، مثل تويتر أو يوتيُوب، لكن يَبْدو أنَّ الفيسبوك بيئةٌ ممتازة لأبحاث العلوم الاجتماعية؛ فحساباتُ الأشخاص على الفيسبوك تحتوي على الكثير من المعلومات السكَّانية (الدِّيموغرافية) والصِّفات السُّلوكية التي تعبِّر في معظم الأَحْيان عن الحالةِ الشَّخْصية أكثر من باقي مواقع التواصُل الاجتماعي. كما وُجِدَ أنَّ المعلوماتِ على الفيسبوك ذات دقَّة عالية.

يسمح حجمُ المعلومات الكبير على الفيسبوك باكتشاف نماذج لا يمكن اكتشافُها باستخدام أساليب الاستقصاء التقليدية؛ فعندَ تَحْليل ودراسة إعجابات ملايين المستخدِمين على الفيسبوك مثلاً، فإنَّنا نَسْتطيع إظهارَ النَّماذج الخفيَّة التي يَصْعُب كشفُها بالطرق التَّقْليدية الأخرى؛ فعلى سبيل المثال، إذا هناك شخصٌ ما يحبُّ شيئًا ما، من الصعب على المحلِّل البشري ترجمة هذا الشيء للتنبُّؤ بصفةٍ شخصية معيَّنة، ولكنَّ الحاسوبَ يمكنه وَضْعها في سِيَاق ملايين المستخدمين الآخرين؛ ويمكن في مثل هذه الحالة الاستنتاجُ بأنَّ هذا الشخصَ ذكيّ، لكنَّه انطوائِيّ.

أظهرَ أحدُ البحوث بأنَّ اللايكات أو الإعجابات على الفيس بوك تُنْبِئ بالسَّمات الشخصية للأفراد بشكلٍ أفضل من أَصْدقاء الشخص أو أفراد عائلتِه؛ ومن هنا تأتي أهمِّية الفيسبوك وغيره من وسائل التواصل الاجتماعي كأداة بحث في العلوم الاجتماعية.

من المنافِع الأخرى للبُحوث بالاعتماد على الفيسبوك المقدارُ الكبير من الناس الذين يَشْملهم البحثُ، وهذا يعني أنَّه حتَّى المجموعات الديموغرافية الأقلّ تمثيلاً على الفيسبوك مثل كبار السنِّ أو الأقلّ تعليمًا يمكن إدخالُهم في الدراسات بأعدادٍ كبيرة أيضًا.

ومع ذلك، فإنَّ استخدامَ معطيات الفيسبوك له عيوب أيضًا؛ فمع أنَّ هناك الكثير من الأدلَّة المهمَّة التي تفيد بأنَّ حسابات الفيسبوك تعكس الصورةَ الفعليَّة وليست المثالية التي يَسْعى إليها الشخص، لكن يجب على الباحثين توخِّي الحذر من أنَّ مُستَخدمي الفيسبوك يمكن أن يقوموا بضبط وإزالة بعض المعلومات من حساباتهم بشكلٍ انتقائيّ بهدف رسم صورة لحياتهم أكثر أو أقلّ مثاليَّة من الواقع.

ذَخيرةُ الفِيسبوك

الفيسبُوك هو مَصْدرٌ لكَنْزٍ من المِعْلومات والمِعْطَيات، وقد كان مَرْتعًا خِصْبًا لدراساتٍ حولَ السُّلوك الاجتماعي عبرَ الإنترنت؛ فعُمْلاقُ وسائل التواصُل الاجتماعي هذا لديه فريقٌ من محلِّلي البيانات (يُدعى **فريق عِلْم البَيانات Data Science Team**)، حيث ينظر في جميع البَيَانات التي تُنْشَر في الفيسبوك. وسواءٌ أكانت المعلوماتُ عن أنفسنا أو لمجرَّد ضغط زر "الإعجاب البسيط" simple Like، فإنَّ فريقَ الفيسبوك يعرف كلَّ شيء. وبذلك، فهو يُراقِب حالتَنا المزاجيَّة، استنادًا إلى طبيعة منشوراتنا، إذا ما كانت إيجابيةً أو سلبيَّة.

قد يَخْطر في بال المرء السُّؤال التالي: ماذا يعرف الفيسبوك عنَّا، وهل هناك دراساتٌ أُجريَت وتُجرى مع أو من دون عِلْمنا عن هذا الموضوع؛ والجواب نعم هناك الكثيرُ من دراساتٌ التي تستفيد من رُوَّاد الفيسبوك في كَشْف أشياء كثيرة عن أنفسنا وعن اتِّجاهتنا ومُيُولنا، ولأهداف مختلفة.

١. يتلاعبُ الفيسبوك بعواطفنا

أظهرت نتائجُ بعض الدِّراسات أنَّ عَواطَفنا وانْفِعالاتنا يمكن أن تتأثَّرَ بما نَراه على وسائِل الإِعْلام؛ فأولئك الذين يتعرَّضون لمنشوراتٍ سلبيَّة من المرجَّح أن يحملوا مثلَ هذه الحالة ذاتها، في حين أنَّ أولئك الذين يتعرَّضون لمنشوراتٍ إيجابيَّة يخرجون بحالةٍ إيجابية أيضًا.

٢. المنشور الذي تُعجَب به يُمثِّلك

كشفت دراسةٌ أُجرِيَت في عام ٢٠١٣ في جامعة كامبريدج أنَّ الأشياءَ التي نضع إعجابًا عليها في الفيسبوك قد تَكشف عن شخصيَّتنا؛ فمن الواضح جدًّا أنَّه إذا الكتابُ المفضَّل للشخص هو الكتاب المقدَّس مثلاً، فهناك احتمالٌ كبير لأن يكونَ مَسِيحيًا. ولكنَّ هذه الدراسةَ تَذْهب أبعدَ من ذلك؛ حيث يبدو أنَّ ما يُعجَب به الشَّخصُ يكشف عن عِرْقه وجِنْسِه وعُمرِهِ ومُيَولِه السياسيَّة وتَوجُّهه الجِنْسي ومستوى ذكائه وحالته العاطفيَّة وربَّما مُيُوله إلى إدمان المخدِّرات.

٣. الفيسبوك يعرف الأصدقاءَ المقرَّبين لصاحب الصفحة

طُلِبَ في هذه الدراسة من المشاركين ذِكْر أقرب الناس إليهم؛ ثم درسَ الباحثون نشاطَ المشاركين على الفيسبوك، واستطاعوا التنبُّؤ بدقَّة بمن هم أقرب الأصدقاء للمشاركين، في نحو ٨٤٪ من الحالات. وهذا ما يَدْحض بالتأكيد الفكرةَ القائلة بأنَّ العلاقاتِ في الحياة الواقعيَة منفصلةٌ عن العلاقات على الإِنْترنت.

٤. نَحْن نُراقِب أَنْفسَنا

إذا تَساءَلتَ يومًا إذا ما إذا كان الفيسبوك يمكن أن يَرى ما كتبتَه في مربَّع أو خانة حالتك، ولكن لم تَنْشره، فربَّما ستكون الإجابةُ الصَّحيحة لا؛ ولكنَّ بعضَ علماءَ البيانات في الفيسبوك تَتبَّعوا تَحْديثات الحالة غير

المِنْشورة لملايين المستخدِمين على مدار أيَّام عديدة، واستَنْتجوا أنَّنا نحن نراقِب أَنْفسَنا عندما نكون ناشِطين على الفيسبوك.

ومن خِلال مُطابقةِ النتائج التي تَوَصَّل إليها هؤلاء الباحثون مع العوامل السكَّانية للمستخدِمين وحلقاتهم الاجتماعيَّة وميُولهم الأَيْديولوجيَّة، وجدوا أنَّ النَّاسَ يُراقِبون وجهاتِ النظر المعارِضَة قَبْلَ النَّشْر، ولا يَنْشرونها ما لم يَعْرفوا أنَّ الآخرين من حلقاتهم الاجتماعيَّة قد يتحمَّلون وجهاتِ نظرهم ويَسْكتون عنها.

وقد يَلْجأ مُسْتَخْدِمو الفِيسبوك إلى حَجْب بَعْض الأشخاص عن رؤية مَنْشوراتهم التي لا يريدون أن يطَّلعَ أولئك عليها، وهذا متيسَّرٌ عندَ تَخْصيص مَنْ يمكن أن يَرَى المنشور.

٥. المراهِقون قد يُغادِرون الفيسبوك

يَتَّصِف المراهِقون بتقلُّب التفكير والمزاج؛ ولذلك، فقد يَكْرهون الفيسبوك (لاسيَّما من كانت أعمارُهم بين ١٣ إلى ١٧ سنة)، ولكنَّ معظمَهم لا يتركونه فِعْلاً؛ وربَّما ينتقلون إلى برامج مراسَلة جديدة أكثر تفاعلاً، مثل السنَاب شات.

٦. الفيسبوكُ سوف يموت في غُضُون سنواتٍ قليلة

هناك دراسةٌ تَوَقَّعَت انخفاضًا سريعًا في استعمال عُملاق وسائل التواصل الاجتماعي "فيسبوك"، ومَوْتَه في نهاية المطاف في غُضُون ٣

سنوات؛ وقد اعتمدت هذه الدراسةُ على النَّماذج الوبائيَّة لدراسة الأمراض المعْدِية، والتي تَنْتَشِر بسرعة، وتَخْتَفي فجأة.

لقد اختبَر الباحِثون هذا النموذجَ، وتَنبَّؤوا بأنَّ القاعدةَ القصوى لمستخدمي الفيسبوك سوف تَنْخفض بنسبة ٨٠٪ (وقد أشاروا حينئذٍ إلى أنَّ ذلك سيَحْدث بحلول عام ٢٠١٧). ولكنَّ ذلك لم يَتحقَّق حتَّى الآن على الأقلّ، ربَّما بسبب سُوء تَقْدير أو عدم مَعْرفة بالتغيُّراتِ الزمنية التي تُصِيب بَعْض الأشياء والظَّواهِر، ففي العادة تَمرُّ الحياةُ بالنسبة لبَعْض الظواهر المهمَّة بمراحل قوَّة ثمَّ بمرحلة تَراجُع تَسْتغرق ربَّما عَشرات السِّنين، مِثْلها مِثْل الدُّوَل[1]؛ والفيسبوك اليومَ هو في أَوْج انتِشاره؛ وربَّما يتراجع في نهاية العقد القادِم أو ما فيما بَعْد لصالِح ظَواهِر جَديدة، أمَّا الآن فالفيسبوك في مَرْحلةِ ازْدِهار.

٧. الفيسبوك محرِّضٌ للاكتئاب

قبلَ أن تؤدِّي هذه الحالاتُ السلبية إلى ردود فعلٍ سلبية، نقول: إنَّ دراسةً أُجْرِيَت عام ٢٠١٣ في جامعة ميشيغان، وخرجت باستنتاج مفادُه أنَّ الفيسبوك يجعل الناسَ مُكْتَئِبين؛ حيث وجدت الدراسةُ أنَّه كلَّما زاد استخدامُ الفيسبوك، قَلَّت سعادةُ المستخدِم، وهذا ما اكتَشَفْته أبحاثٌ أخرى مشابهة في وقتٍ سابق.

---

[1] لقد أَعْجَبني مُصْطلحٌ أَطْلقه الأستاذ الشاعر بَراء الشَّامي على الفيسبُوك، حيث قالَ هو اليَوْم مثل إمبراطوريَّة، ربَّما يَنْطبق عليها ما يَنْطَبِق على الإمبراطوريَّات.

ولكنَّ دراسةً مُطوَّلة في جامعة ميشيغان أيضًا، كشفت أنَّ ذلك قد يكون ناجمًا عن استخدام خاطِئ للفيسبوك: لذلك، يجب عدمُ الاكتفاء بمجرَّد قراءة صفحة الفيسبوك الخاصَّة بك، وإنَّما لابدَّ من المشاركة الفاعلة والانخراط الاجتماعي مع الأَصْدقاء، فضلاً عن الابتعاد المتقطِّع عن هذه الشبكة الاجتماعيَّة.

بقيَ أن نَذْكرَ أنَّ الجزءَ الخاص من موقع الفيسبوك، وهو الميسنجَر أو قِسْم الرَّسائل والمحادَثات أو الدَّرْدشة فيه يوفِّر خدمةً كبيرة للمستخدِم، من حيث الاتِّصالُ بالأصدقاء وتبادُل أو إرسال الملفَّات والصور والمقاطِع الصوتيَّة ومقاطِع الفيديو بطريقةٍ أَغْنَت عن خدمات البريد الإلكتروني إلى حدٍّ بَعيد، وبطريقةٍ أَيْسَر.

الفيسبوك والصحَّة النفسيَّة

الفيسبوك: ظاهرةٌ مُتنامِيَة

تَسْمح وسائلُ التواصُل الاجتماعي لمِسْتخدميها بالتواصل مع بعضهم بعضًا، وبالمساهمة في الشبكة الاجتماعيَّة التي تشتمل على الأَصْدقاء وأشكال التواصُل الأخرى والدَّعوات والتَّحْديثات والأحداث وتحديثات الحالة ... إلخ.

لقد خَلقَ الفيسبوك، كمَوقعٍ من مواقع التواصُل الاجتماعي، طرقًا جديدةً للتواصل لدى المستخدِمين، ولكن هل كان هذا شيئًا جيِّدًا؟

في السَّنوات الأخيرة، كانت هناك وفرةٌ من الدِّراسات التي أُجريَت من قِبَل المتخصِّصين في مَجَال الصحَّة النفسيَّة، وقد ركَّزت هذه الدِّراساتُ على استخدام الفيسبوك ووسائل التواصُل الاجتماعيّ. ولذلك، نَعْرض هنا بعضَ أبرز تلك البُحُوث لمساعدتنا على التَّفْكير في هذا السؤال: هل وسائل التواصُل الاجتماعيّ تضرّ أم تفيد؟

بَعْض الأَرْقام المهمَّة حولَ الفيسبوك ووسائل التواصُل الاجتماعيّ

لقد تزايدَ استخدامُ الفيسبوك ووسائل التواصُل الاجتماعيّ بشكلٍ كبير على مدى السَّنوات العَشْر الماضية؛ فمعظمُ الناس الذين يَسْتخدمون الإنترنت يُرِكِّزون على استعمال وسائل التواصُل الاجتماعيّ.

- ٩٥٪ من المراهِقين (١٧-١٣ سنة) يبقون مُتَّصلين بالإنترنت.

• ٨١٪ من المراهقين على الإنترنت يتردَّدون اليومَ على نوعٍ من وسائل التواصُل الاجتماعيّ، بالمقارنة مع ٥٥٪ من المراهقين في عام ٢٠٠٦.

• ٧٧٪ من المراهقين على الإنترنت يَسْتخدمون الفيسبوك.

• ٧٤٪ من مُسْتخدِمي الإنترنت البالغين يستخدمون وسائلَ التواصُل الاجتماعيّ، بالمقارنة مع ٨٪ فقط قبلَ عشر سنوات.

يُنْفِق الناسُ وقتًا مهمًا على وسائل التواصُل الاجتماعيّ

• يجري إنفاقُ ما يُقدَّر بنحو ٢٨٪ من مجموع الوقت على الإنترنت على شبكات التواصُل الاجتماعي.

• يسجِّل ٢٢٪ من المراهقين الدخولَ إلى مواقع التواصُل الاجتماعي أكثر من ١٠ مرَّات في اليوم، وأكثر من نصف المراهقين يسجِّلون الدخولَ إلى هذه المواقِع أكثر من مرَّة في اليوم.

• في عام ٢٠١٤، قُدِّر أنَّ المستخدمَ العادي للفيسبوك أنفقَ ٨,٣ ساعة في الشهر على هذا الموقع.

• على الرغم من أنَّ هناك الآن عددًا من مواقع الشبكات الاجتماعيَّة، لكن يبقى الفيسبوك هو الأكثر شعبيَّة.

الفيسبوك: الفوائدُ الصحِّية النفسية والعواقب

قام عددٌ من الباحثين، في السَّنوات الأخيرة، بتحرِّي احتمالَ وجود صِلاتٍ بين استخدام الفيسبوك وغيره من مواقع التواصُل الاجتماعي والصحَّة النفسية. ولكنَّ هذه الأبحاثَ لم تقدِّم حتَّى الآن نتائجَ قاطعة.

المنافع بالنسبة للصحَّة النفسية

لقد جرى وضعُ عددٍ من الحجَج التي تُشِير إلى أنَّ الفيسبوك يمكن أن يكونَ مفيدًا للصحَّة النفسية:

الفوائد الجدليَّة بالنسبة للصحَّة النفسية

- التواصُل الاجتماعي يقلِّل من الاكتئاب والقلق.
- الفيسبوك ووسائِل التواصُل الاجتماعيّ يمكن أن يكونَا مفيدين للأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي، لأنَّ هذه الوسائلَ توفِّر الفرصةَ لتَطْوير العلاقات الاجتماعيَّة على شبكة الإنترنت دون حدوث الشدَّة التي تنجم عن التفاعل وجهًا لوجه.
- يترافق التواصلُ على الفيسبوك مع نقص الاكتئاب والقلق وزيادة الرضا.
- يضمُّ الفيسبوك العديدَ من مجموعات الدعم المتبادل الخاصَّة بالأفراد الذين يتعرَّضون لظروفٍ صعبة، ويستفيد من ذلك بشكلٍ خاص

الأشخاصُ الذين يعيشون في مناطق لا تتوفَّر فيها وسائل أخرى للتواصل والدعم.

العَواقبُ على الصحَّة النفسيَّة

وبالمقابِل، فإنَّ عددًا من الدِّراسات تؤَكِّد العَواقبَ السلبيَّة المحتملة لمواقع التواصُل الاجتماعيّ، مثل الفيسبوك؛ فهي توثِّق حدوثَ القلق والاكتئاب (انظر الفصل: هل يزيد الاستخدامُ المكثَّف لمواقع التواصُل الاجتماعي من العُزلة الاجتماعية؟)، وفَرْط النَّشاط المعيب للانتباه واضطرابات الأكل (حالة من فرط النَّشاط المزعِج لدى الطفل) والإِدْمان بين المستخدِمين. وتشتمل بعضُ النتائج الرئيسية على ما يلي:

الاكتئاب

• يزيد التنمُّر أو البلطجةُ الإلكترونية من خطر الاكتئاب والقلق في الأطفال.

• يمكن أن يسبِّبَ الفيسبوك الاكتئابَ إذا كان المستخدمُ يقوم بمقارناتٍ سلبيَّة بين نفسه والآخرين.

• يَتنبَّأ استخدامُ الفيسبوك بالانخفاض والتراجُع في عافيَة الشخص: كيف يشعر الناسُ لحظةً بلحظة، وما هي درجةُ رضاهم عن حياتهم".

• يمكن أن يسبِّبَ الفيسبوك الحَسَد، والذي يمكن أن يؤدِّي إلى الاكتئاب.

فَرْط النَّشاط المعيب للانتِباه

• يمكن أن تزيدَ وسائل التواصل الاجتماعيّ من أعراض فرط النشاط المعيب للانتباه.

اضطرابات الأكل

• عرض شَكْل الجسم على الفيسبوك يمكن أن يؤدِّي إلى اضطرابات الأكل.

• يرتبط حدوثُ اضطراب صورة الجسم لدى الفتيات في سن المراهقة باستعمال الفيسبوك.

الإدمان والفيسبوك (انظر فصل: إدمان الفيسبوك)

هل يمكن أن يكونَ الشخصُ مدمنًا للفيسبوك؟ وإذا كان الأمرُ كذلك، ما العلاقةُ التي قد توجد لديهم مع تعاطي الكحول واضطرابات تعاطي المخدِّرات؟ لا يضع الدليلُ التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسيَّة (وهو كتيِّب تنشره الجهاتُ الأمريكيَّة المعنيَّة بالصحة النفسيَّة) استخدامَ الفيسبوك أو وسائل الإعلام الاجتماعي في فئة الاضطرابات المتعلِّقة بالإدمان. ولكن، فقد أجرى عددٌ من الباحثين دراساتٍ تشير إلى أنَّه قد يعدُّ بمنزلة الإدمان، وذلك من خلال ما يلي:

• "يسبِّب إدمانُ الإنترنت مضاعفاتٍ عصبيَّة واضطراباتٍ نفسية ومشاكلَ اجتماعية".

• جرى تطويرُ مقياس بيرغن لإدمان الفيسبوك Bergen Facebook Addiction Scale لقياس الإدمان عليه.

• يرتبط الإفراطُ في استخدام الفيسبوك بعناصر الإدمان، وكذلك العُصابيَّة neuroticism.

• يُبْدي ما يقرب من ١٠٪ من المستخدمين اضطرابًا في استعمال شبكات التواصُل الاجتماعي.

• يمكن أن يكونَ الاستخدامُ المفرط للفيسبوك ضارًّا بكلٍّ من صحَّة الشخص وعلاقاته الاجتماعيَّة؛ فالأفرادُ الذين يؤخِّرون أو يُعطِّلون نومَهم بسبب الانشغال مع الآخرين في الفيسبوك قد لا يَحْصلون على ما يحتاجون إليه من راحة. ويمكن أن تثيرَ قلَّةُ النَّوْم الشعورَ بالوَهَن، كما يمكن أن تؤدِّي إلى تغيُّراتٍ سلوكيَّة أيضًا. والوقتُ الذي يقضيه الشخصُ على الشبكات الاجتماعية يمكن أن يؤثِّرَ سلبًا في العلاقات أو المسؤوليَّات الاجتماعية الأخرى، حيث إنَّ الأزواجَ والعائلات والأُسَر، وحتَّى العلاقات في مكان العمل، يمكن أن تضطربَ عندما يبدو أنَّ الشخصَ يركِّز بشكلٍ مفرط على الفيسبوك.

كيف يؤثِّر الفيسبوك فينا؟

الفيسبوكُ، وغيره من مواقِع وسائل التواصُل الاجتماعيّ، يدعو الناسَ إلى المشاركة مع بعضهم بعضًا.

يمكن أن يَبْقَى مُسْتَخدِمو الفيسبوك على اتِّصال مع الأصدقاء والأَحْباب الذين لا يَرَوْنهم بقدر ما يريدون، كما يُتِيح الفُرْصَة للقاء أشخاص جُدُد قد يَتَشارك المرءُ معهم في المصالح أو المخاوِف أو الخبرات.

يمكن أن تُسْهِمَ هذه الأنشطةُ في الشُّعور العامّ بالتَّواصُل والعافيَة. ولكن، استنادًا إلى الأَبْحاث حَوْلَ وسائل التواصُل الاجتماعيّ، فمن الواضِح أنَّ بعضَ طرق استخدام الفيسبوك والتعامل معه معقَّدة، ويمكن أن تكونَ ضارَّة.

تُحَذِّر الأبحاثُ من المخاطر الصحِّية النفسية المتعلِّقة بفرط استخدام الفيسبوك والسعي وراءَ أنشطة الفيسبوك كوسيلةٍ للتعويض عن غِيَاب الوشائج والصِّلات المهمَّة خارج عالم الإنترنت. ويبدو أنَّ الناس يَدْخَلُون في المشاكل عندما تؤدِّي الأنشطةُ على الفيسبوك إلى استبدال أو تَشْويه الأَشْكال الأخرى للهويَّة الاجتماعيَّة والتفاعل.

بالنسبة للشخص الذي يَجد متعةً في المشاركة مع الآخرين، فإنَّ انعدامَ "الإعجابات" أو "المشاهَدَات" أو قلَّة عَددِها يمكن أن يسبِّبَ له الخيبة والإِحْباط. وإذا كان الشخصُ يعتمد على تلك الإعجابات من أجل التحقُّق، ولم يَحْصَلْ عليها، أو قوبِلت المنشورات بتعليقاتٍ سلبيَّة، فإنَّ

الشخصَ قد يُصاب بالقلق أو الاكتئاب. والشيءُ نفسه يمكن أن يحدثَ إذا دَرَج الشخصُ على عادةِ مقارنةِ مَنْشوراته مع مَنْشورات الآخرين.

يقتصر التَّواصُلُ في الفِيسبوك على ما يمكن رؤيتُه والقيام به على الشَّاشة. ولذلك، لا يمكن الشُّعورُ بالملامح غير اللفظيَّة، مثل الإيماءات وتَعْبيرات الوَجْه التي نتمتَّع ونشعر بها خلال المحادثات وجهًا لوَجْه، وكذلك معرفة الذين نتحدَّث معهم بالضبط. كما أنَّ المستخدمين لا يُشارِكون بتعبيرات وجوههم أو لغة جسدهم على الفيسبوك، وهم يَخْتارون صورةَ أنفسهم كما يَرْغبون. ويمكن أن يَدْخلوا في عدَّة أحاديث مع أشخاصٍ مختلفين في وقتٍ واحد إذا رغبوا في ذلك.

الفيسبوك لا يشبه التفاعلَ وجهًا لوجه؛ ولا يمكن أن يحلَّ محلَّ الأشكال الأخرى من التَّواصُل أو العَلاقات الاجتماعيَّة ذات المغزى.

القَلَقْ مِن الفِيسبُوك

لقد غَيَّرتْ وسائلُ التواصُل الاجتماعي من طريقة تفاعل الناس؛ فنحن يمكن أن نَبْقى اليومَ على اتصالٍ دائم مع مئات ممَّن يُسَمَّون أَصْدقاء، حتى أولئك التي نادراً ما نراهم رَأْيَ العَيْن.

ولذلك، دفعَ تأثيرُ وسائل التواصل الاجتماعي في المجتمع الباحثينَ إلى استقصاء ما إذا كان هذا التأثيرُ إيجابيًا أم سلبيًا. ولكنَّ النتائجَ تَبْدو مختلطةً، حيث تُبيِّن فوائدَ وسلبيَّات معًا لاستخدام مواقِع التواصل الاجتماعي. ونركِّز في هذه الدراسات على تَأْثير وسائل التواصُل الاجتماعي في الصحَّة النفسيَّة.

أظهرت أبحاثٌ حديثة أنَّ استخدامَ مواقع التواصل الاجتماعي، لاسيَّما الفيسبوك، يمكن أن يزيدَ من مستويات التوتُّر والشدَّة عندَ الناس، ويؤدِّي إلى القلق، ويؤثِّر بشكلٍ سلبي في شعور الشخص بذاته؛ فاستخدامُ هذه المواقع قد يسبِّب إصابةَ الشخص باضطرابٍ في الصحَّة النفسيَّة أو يُفاقِم اضطرابًا نفسيًّا موجودًا. كما أنَّ لوسائل التواصل الاجتماعي القدرة على نشر أَمْزجة الآخرين بسرعة إلى كلِّ مكان في العالم.

توفِّر وسائلُ التواصُل الاجتماعي حيِّزًا يمكِّن الأشخاصَ من وضع الصورة أو الوَجْه اللذين يريدون للآخرين أن يَرْوهُم بهما؛ فإنشاءُ بروفايل (حِساب) أو متصفِّح شخصي profile يسمح للشَّخْص أن يقرِّرَ

بالضبط الصورةَ التي يمكن تقديمُها للآخرين. وبالنسبة لبعض الناس، يمكن أن يؤدِّي ذلك إلى ما يُشْبه الوَسْوَاس near-obsession؛ وهذا ما قد يدلُّ على اعتداد الشخص بذاتِه، وفقًا لبعض الدراسات.

لقد بحَثت إحدى الدِّراسات في العلاقة بين اعْتِداد الشخص بذاته ومِقْدار الوقت الذي يُنفِقه في المحافظة على صفحته الشخصيَّة، لاسيَّما الإجراءات المتَّخذة لخلق شخصيته على الإنترنت؛ فأولئك الذين لديهم نقصٌ في احترام الذات يهتمُّون كثيرًا بما ينشره الآخرون عنهم في الفيسبوك، وهم أكثر مَيْلاً لحذف بَعْض المنشورات لضَمان أن يَبْقى مُتَصفِّحهم الشَّخْصي دليلاً أو انعكاسًا للصورة التي يريدونَ أن يَبدوا عليها، حتى إنَّهم قد يلجؤون إلى "تَنْظيف" الفيسبوك ومواقع الشَّبكات الأخرى لضَمان عدم وجود أيِّ مُلاحَظاتٍ سَلْبِيَّة أو صُوَر غير مُرْضِية أو لافِتة للنَّظر أو الانتباه. وفي المقابل، فإنَّ أولئك الذين لديهم اعتدادٌ او احترام كَبِير للذَّات يَقْضون الوقتَ في إيجاد مُتَصفِّحَهم أو حِسابهم الشخصي، فيُضِيفون الصُّوَرَ والمِعْلومات عن أَنْفسهم ليَظهِروا للآخرين شخصيَّتهم النِّهائية.

أظهرت دراسةٌ أُخْرَى أنَ الفيسبوك يزيد من مستويات القَلَق عندَ الناس، عن طريق جعلهم يَشْعرون بنقص الكفاءَة، وإثارة الانهماك الزائد والتوتُّر؛ فوسائلُ التَّواصُل الاجتِماعي توفِّر تَحْديثاتٍ مستمرَّة، وهذا ما يحفِّز الكثيرَ من الناس على التحقُّق المتواصل من حالتِهم ومن الأَخْبار

الوارِدَة على الأجهزة المحمولة. يشعر بعضُ الناس بدافعٍ مُسْتمرٍ للتحقُّق من وجود تَحْديثات، ولا يَخْلُدونَ للراحة إلاَّ عِنْدَ إيقاف تشغيل الجهاز المحمول. في هذه الدراسة، وجد أكثر من نِصْف الذين خضعوا للاستطلاع بالانزعاج عندما لم يكونوا قادِرين على الوُصُول إلى وسائِل التواصُل الاجتماعي وحسابات البريد الإلكتروني الخاصَّة بهم.

وبالإضافة إلى ذلك، وَجَدَ ثُلْثا الخاضعين للدراسة صعوبةً في النَّوْم بسبب القَلَق وغيره من المشاعر السلبيَّة بعدَ الانتهاء من تصفُّح مواقِعهم. كما أنَّ التَّحْديثاتِ المستمرَّةَ أدَّت بالعَديد من المشاركين في الدِّراسة أيضًا إلى مقارنة أنفسهم بشَكْلٍ متكرِّرٍ مع الآخرين، ممَا سبَّب لهم الشُّعورَ بالنقص. يَخْلق هذا القلقُ والاِنْهماك حالةً من التوتُّر أو الإِجْهاد المزمِن الذي يمكن أن يؤدِّي إلى مشاكِل صحِّية، بما في ذلك مشاكِلُ الصحَّة النفسيَّة.

ترى إحْدى الدِّراسات أنَّ الفيسبوك يمكن أن يزيدَ أيضًا من مِقْدار القَلَق الاجتماعي social anxiety الذي يَشْعر به الشخصُ عندَ أوَّل لقاء له مع شخصٍ آخر. وقبلَ هذه الدراسة، افترض الخبراءُ أنَّ الذين يعانون من القلق الاجتماعي يمكنهم أن يَسْتفيدوا من بحثهم في الصفحة الخاصَّة بشخصٍ ما على الفيسبوك، أو غيره من وسائل التواصُل الاجتماعي، في تخفيف بعض مشاعِر العصبيَّة قبلَ الاجتماع مع هذا الشخص؛

فاستعراضُ المتصفِّح الشخصي للشَّخْص على وسائل التواصل الاجتماعي هو وسيلةٌ للتعرُّف إليه قبلَ مقابلته.

وقد أظهرت دراساتٌ أخرى أنَّ الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي يُفضِّلون التواصُلَ مع الناس عبرَ الإنترنت أكثر من التواصُل الشخصي المباشر؛ لذلك، فإنَّه يَبْدو كوسيلةٍ مثاليَّة لبَدْء العلاقات.

قام فَريقٌ من الباحثين بإجراء تجربةٍ صغيرة العدد لمعرفة ما إذا كان استعراضُ المتصفِّح الشَّخْصي على الفيسبوك لشخصٍ ما، قبلَ تكوين صورة عنه، يقلِّل من مستويات القَلَق؛ حيث درس هؤلاءِ الباحِثون مستوياتِ القلق الاجتماعي لدى ٢٦ طالبةً تراوحت أعمارهنَّ بين ١٨ و ٢٠ من خلال مقياسٍ خاصّ بالقلق.

كان على الإناث المشارِكات أن يَتفاعلنَ مع طالبةٍ أخرى في واحدٍ من أربعةِ ظُرُوف أو شروط مُخْتارة عشوائيًا، وجرى خلال ذلك قياسُ الاستجابة الجلديَّة skin response (ممَّا يدلُّ على الاستثارة النَّفْسية للجِسْم) باستعمال أقطاب كهربائيَّة مَوْضوعة على الإصبعين الوسطى والسبَّابة. تَضَمنَّت الظروفُ المذكورة آنفًا الفيسبوك فقط (تَذَكُّر وَجْه الطالبة من خلال متصفِّحها الشَّخْصِي فقط)، والمقابلةَ وجهًا لوَجْه فقط (حَيْث تَفحَّصَت المشارِكةُ وجهَ الطالبة في الغرفة نفسها)، والمقابلةَ وجهًا لوَجْه والفيسبوك معًا (تَفحُّص الصُّوَر في الفيسبوك، ثم الالتِقاء بالشخص)، والمقابلةَ وجهًا لوَجْه ثمَّ في الفيسبوك (الالتِقاء بالشخص

وجهًا لوجه، ومن ثمَّ البَحْث عن صورته في الفيسبوك). وبعدَ تَقْديم طالبة أخرى، بإحدى هذه الطُّرُق الأربع، ينبغي على المشارِكات تَحْديدُ أو الإشارة إلى الطالبة في أربع صُوَر جماعيَّة مختلفة.

وَجدَ الباحِثون أنَّ المشارِكاتِ اللَّواتي واجَهْنَ طالبةً أخرى عبرَ الفيسبوك أوَّلاً، ومن ثمَّ كان عليهنَّ مُقابَلتها شَخْصيًا ازداد لديهنَّ مستوى الاستثارة أو التيقُّظ النَّفْسي psychological arousal، ويعني ذلك أنهنَّ كُنَّ أكثرَ قَلَقًا. لكنَّ الباحثينَ لم يكونوا متأكِّدين تمامًا من سَبب ذلك؛ فقد افترضوا أنَّه قد يَعُود إلى أنَّ المشارِكات يُجْرينَ مقارناتٍ بين الطالِبات الأُخْرَيات وأنفسهنَّ عندَ استِعْراض الصفحة على الفيسبوك. كما أنَّ المشارِكات ربَّما شَعَرْنَ بأمان أكثر في البداية أيضًا، ولكنَّهنَّ أصبحنَ بعدَ ذلك عَصَبيَّاتٍ عندَ معرفتهنَّ بأنهنَّ ينبغي أن يُقابِلنَ الطالبةَ في الحياة الحقيقيَّة، لأنَّ هناك الآن بالفِعْل مَعْرفةً مُسْبَقة أوَّلية لديهنَّ حولَ هذا الشَّخْص (الطالبة).

كما ترى دراسةٌ حديثة أنَّ الفيسبوك يَتَّصِف أيضًا بالقُدْرة على التأثير في الحالة المزاجيَّة للشخص، وحتَّى نَقْل هذا المزاج إلى الآخرين حَوْلَ العالم؛ حيث ركَّز الباحِثون على أَنْماط الطَّقْس وتَأْثيرها في مِزاج الشَّخْص؛ فوجدوا أنَّه عندما تُمْطِر السَّماءُ في مكانٍ ما، ممَّا يَجْعل الناسَ يَشْعرون بمزيدٍ من الاِنْطواء، فيَنْشرون تعليقاتٍ سَلْبيةً نَتيجةً لذلك، يتسبَّب هذا في زيادة الأَمْزِجَة السيِّئة عندَ النَّاس الذين هم أَصْدقاء لأولئك الذين نَشَروا

عن المطر في الفيسبوك، رغم بُعْد المسافة، في أماكنَ لم يَهْطُل فيها المِطَر حِينئذٍ.

وبالمِثْل، فإنَّ الأشخاصَ الذين يَنْشرُ أَصْدقاؤُهم تَحْديثاتٍ أو مَنْشورات مُبْهِجةً في صَفْحتهم يَميلون أيضًا إلى أن يَكونوا ذَوِي مِزاج أكثرَ إيجابيَّة، ويَنْعكس ذلك في مَنْشوراتهم على الأقلّ؛ فقد وجدَ الباحِثون أنَّه بالنسبة لكلِّ مَنْشورٍ سَلْبي، يُنْشَر ما يُعادِل مرَّةً ونِصْف من المِنْشورات السلبيَّة الزائدة على المعْتَاد في صَفْحة ذلك الشَّخْص. أمَّا بالنسبة للمَنْشوراتِ السارَّة، فهي ذات تَأْثير أَقْوى؛ فمع كلِّ مَنْشور مُتَفائِل تَظْهر زيادَة في المِنْشورات الإيجابيَّة في شبكة التَّواصُل الاجتماعي بنسبة مرَّة وثلاثة أرباع (أقلّ من الضِّعفين تَقْريبًا). ولكن، تَجْدر الإشارةُ إلى أنَّ بعضَ هؤلاء الباحثين هم من مُسْتَخْدِمي الفيسبوك.

وجَدَتْ دراسةٌ أخرى أنَّ الفيسبوك يمكنه في الواقِع أن يجعلَ الناس بائِسين؛ فقد قام الباحِثون بإجراء هذه الدراسة على ٨٢ شابًا وشابَّة، من المسْتخدِمين الدَّائِمين للفيسبوك، ٥٣ من الإناث و ٢٩ من الذكور. جرى إِرْسالُ رسائِل نصِّية إليهم مع رَوَابِط لاِسْتطلاعٍ "على الإنترنت" يستَفْسِر عن شُعُورهم، وهل هم قَلِقون، وإذا ما كانوا يَشْعرون بالوِحدَة، وكَمْ يَسْتخدمون الفيسبوك، وكَمْ يَتَفاعلون مع الناس مُباشَرة.

وَجَدَ الباحِثون أنَّه عندما زاد المشارِكُون من استخدام الفيسبوك، تراجَعت عافيتُهم؛ في حين أنَّ أولئك الذين زادوا مِقدارَ الوقت الذي

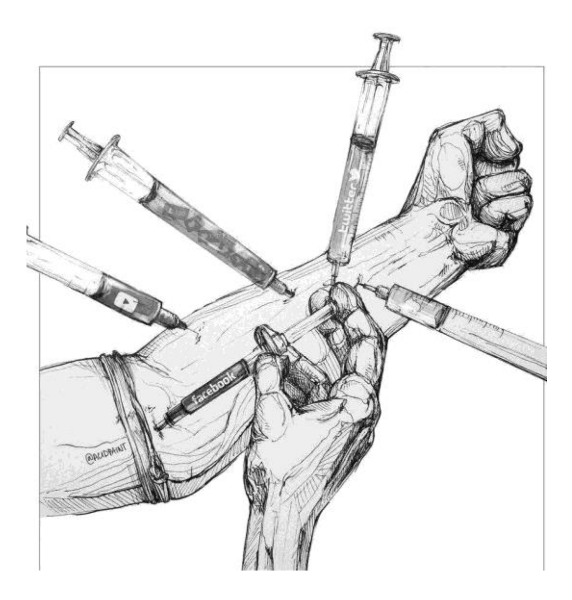
يَقْضونَه مع النَّاس وجهًا لوَجْه تَحسَّنَ شُعورُهم بالعافِيَة. ولم يَكُنْ هناك ما يدلُّ على أنَّ الناسَ اسْتَخدموا الفيسبوك أكثرَ عندما كانوا يَشْعرون بالاكتِئاب، أو أنَّ هُنَاك صِلةً بين الشُّعور بالوحدة والفيسبوك؛ فكِلا الأَمْرَيْن هما من المؤشِّرات المستقلَّة عن بعضهما بعضًا.

كلُّ ما سَبَق هو عيِّنةٌ من الدِّراسات حولَ الآثار السَّلبية لمواقع التَّواصُل الاجتماعي على المسْتَخدِمين. ولكن، على الرغم من أنَّ هذه المواقعَ يمكن أن تسبِّب مشاكلَ، تَبيَّن أنَّها ذات آثار إيجابيَّة على النَّاس، حيث يمكن أن تُساعِدَ عُلماءَ النَّفْس على مُراقبَة الصحَّة النَّفْسية للمَرْضى، ونَشْر الوَعْي حولَ بَعْض المشاكل (بما في ذلك اضطراباتُ الصحَّة النَّفْسية)، ورَبْط الناس مع بَعْضهم بعضًا، وجَعل العالم قَرْية صَغيرة.

لكن، على الرَّغْم من أنَّ هناك العَديد من المنافع لمواقِع التَّواصُل الاجتماعي، من المهمِّ أن نتذكَّرَ السلبيَّات المحْتَملة لها، واستخدامها من أجل مساعدة الناس الذين هُمْ عُرْضَة لمشاكل الصحَّة النفسيَّة، مثل اضطراب القلق أو الاكتئاب، لكيلا نَخْلق أو نُفاقِم المشاكِلَ القائمة بسبب استعمالها. وأَفْضلُ طريقةٍ حتَّى يستفيدَ الشخصُ من هذه المواقِع، مع التَّقْليل من سلبيَّاتِها، هي الاعتدال في استخدامِها والمحافظَة على إِبْقاء حاجزٍ معيَّن دونها.

إِدْمانُ الفِيسبوك

أَثْبَتت بحوثٌ سابقة أنَّ الناسَ يمكن أن يُدْمِنوا الإِنْترنت Internet addiction بشكلٍ عام. ولكنَّ أبحاثًا جديدة أُجْرِيَت على مواقِع التواصل الاجتماعي بشكلٍ خاص، مثل فيسبوك، لاحظت حدوثَ مثل هذا الإدمان أيضًا. لقد استَقْصَت تلك الدراساتُ دورَ بعضَ العوامل، مثل طبيعة الشخصيَّة وجِنس الشخص وحالة الضجر والملَل، وتأثيرها في مقدار الوقت الذي يَقْضيه الناسُ في تَصفُّح الفيسبوك ومتابعته؛ وربَّما يصلون إلى مرحلة فَرْط التعلُّق به وصعوبة الامتناع عنه، أو إلى مرحلة الوَلَه به، أو ما يُدعى إِدْمان الفيسبوك Facebook Addiction أو اضطراب إدمان الفيسبوك Facebook Addiction Disorder (FAD).



تُشِير الأبحاثُ إلى أنَّ مقدارَ الوقت الذي يقضيه الفردُ على الفيسبوك يعتمد على نوع شخصيَّته والعوامل الظرفيَّة التي قد تؤثِّر في استخدامه له؛ وقد يكون أحدُ أنواع السُّلوك أكثرَ تأثيرًا في إِدْمان الفيسبوك من نوعٍ آخر.

من الأَرْجَح أن تكونَ الإناثُ أكثرَ إدمانًا على الفيسبوك من نظرائهن الذكور. كما يُلاحَظ أنَّ الأشخاصَ العُصابيِّين neuroticists (أكثر من أولئك الهادِئين والمنْفَتحين) والأشخاصَ المماطِلين أكثرُ ميلاً إلى إِدْمان الفيسبوك.

عَمدَ بعضُ الباحثين في مجالِ الصَّحةِ النَّفسيَّة إلى تطوير أداة بحثيَّة لقياس درجة هذا الإدمان (مقياس بيرغ لإدمان الفيسبوك Berge Facebook Addiction Scale، BFAS) (انظر فصل: إدمان مواقع التَّواصل الاجتماعيّ).

وقد وُضِعَ هذا المقياسُ من قِبَلِ الدكتور سيزيل أندرسون (Cecile Andraessen) وزملائِهِ في جامعةِ بيرجين النرويجيَّة (Bergen University)، حيث استخدموا ستةَ معاييرٍ لقياس درجة الإدمانِ على الفيسبوك. واشتمَلَتْ هذه المعاييرُ على أسئلةٍ مثل:

١ - هَل تُمضي الكثير مِنْ وقتِكَ في التَّفكيرِ والتَّخطيطِ لكيفيَّةِ استخدامِ الفيسبوك؟

٢ – هل تَشْعر بحاجةٍ ملحَّة أَكْثر فأكثر إلى استخدامِ الفيسبوك؟

٣ – هلْ تستخدِم الفيسبوك لتتهرَّبَ من مشاكلَكَ الشَّخصيَّة؟

٤ – هل حاولتَ التوقُّفَ عن استخدامِ الفيسبوك ولم تنجح؟

٥ – هل شعرتَ بالتبرُّم والاضطراب أو التململ عندَ الامتناع عن استخدامِ الفيسبوك؟

٦ – هل تستعمل الفيسبوك كثيرًا، بحيث يؤثِّر سَلْبًا في أعمالك أو دراستك؟

قالَ الباحثونَ إلى أنَّ اختيارَ "غالبًا" أو "غالبًا جدًّا" للإجابةِ عن أربعٍ من أسئلةِ المقياسِ الستّ يُشِيرُ إلى الإدمان على الفيسبوك؟

ومن خِلال مُشاهداتِي اليوميَّة، ألاحِظ مثلَ هذه المعايير الدالَّة على الإدمان وأَكْثر، حيث ألاحِظ بعضَ الأَشْخاص وهو يِسِيرون في السَّاحات والطرقات وعُيُونهم لا تَبْتعد قِيْدَ أُنْمُلة عن شاشةِ الجوَّال الذكيّ، وربَّما اصطَدَموا بما يَعْترضهم من شجرٍ أو بشر أو جُدْران أو أَعْمدة؛ فَضْلاً عن ضَعْف التَّرْكيز لديهم في كلِّ شُؤونهم، سَواءٌ في المنزِل أم مَكان العمل أم السيَّارة (وما يَنْطَوي عليه ذلك من خطورةٍ بالغة لدى السائق ضَعيف التَّرْكيز) خارجهما؛ فإذا أَخَذنا ذلك بعَيْن الاعتبار لدى بَعْض الأطفال، فمن المتوقَّع ظهورُ مَشاكِلَ في المستقبَل لديهم، جسديَّة (مثل مَشاكِل الرَّقبة ومشكلة الإِجْهاد الإلكترونِي للعَيْنين ... إلخ)

ونَفْسيَّة وذهنـيَّة (قلَّة التركيز، والمشـاكل الاجتماعيَّة، وضعف الأداء المدرسيّ ... إلخ).

الفيسبوك ودراسةُ السُّلوك البشري

الفِيسبوك هو بِيئةٌ مثاليَّة لدِراسة السُّلوك البَشَري؛ فكلُّ نَقْرة أو إِعْجاب أو قَبُول صَديق (أو رَفْضه) أو إِلْقاء نظرةٍ خاطِفَة على مُتَصفِّح أو حساب الشَّخْص يَجْري تَعقُّبُه من مَلايين النَّاس يَوْميًا؛ حتى إنَّه يُقال: "إنَّ الفيسبوك ذو قيمةٍ كبيرة للعُلوم الاجتماعيَّة"؛ فهل نَحْن على أَعْتاب طريقةٍ جَديدة من ممارسة العُلوم الاجتماعيَّة؟ حيث لم يَكُن أَسْلافُنا يَحْلمون بهذا النَّوع من البيانات التي لدينا الآن".

وفيما يلي مَجْموعة من بَعض الأفكار التي يشير إليها باحِثون أَكاديميُّون وعُلَماء في الاجتماع حَوْلَ شَبكات التواصُل الاجتماعي:

- النَّرْجسيُّون narcissists الشَّباب يُغرِّدون؛ والنَّرجسيُّون في مُنتَصف العمر يَقُومون بتَحديث حالِتهم.
- يعدُّ تَفحُّصُ صَفْحتك على الفيسبوك وسيلةً ممتازة لتَعْزيز احترام ذَاتِك.
- ولكنَّ ذلك هو وسيلةٌ ممتازة أيضًا لاستنزاف الدافع للقيام بالعمل، ولذلك يُلاحظ أنَّ روَّادَ الفيسبوك يبدون تَراجُعًا في الأداء الدِّراسي وزيادةً في التَّسْويف والمماطِلَة.

• كُلَما زادَ عددُ أَصْدقاء المراهِقين على الفيسبوك، قَلَّت حالةُ الخُصوصيَّة لديهم، وذلك من خِلال مُشاركة مَنْشوراتهم والمعْلومات عنهم. وربَّما يكون الفيسبوك بالنسبة للمُراهِق مثل الستريسبُوك Stressbook، وهو مَوْقِعٌ أو تطبيق تفاعليّ على الإنترنت يَدْعم الشَّركات والعامِلين فِيها للوقاية من المخاطِر والضغوط النفسيَّة والاجتماعيَّة والتَّعامُل معها.

• لقد ثَبُتَ عِلْميًا أنَّ إِعْداداتِ الخُصُوصيَّة في الفِيسبوك مُثِيرةٌ للاِرْتِباك والتشوُّش.

• قائِمَة الأَصْدقاء على الفيسبوك ربَّما تَكْشف عن طَبيعة الشَّخْص؛ كما أنَّ ما يُعجَب به قد يَكْشف عن مُيُولِه وآرائه السياسيَّة ودِينه وعِرْقِه وما يُفضِّله.

• يمكن من خلال الفيسبوك مَعْرفةُ من يَستحقّ التَّوْظيف، وذلك بمتابعة منشوراته واهتماماته وجودة ما يَنْشر وطبيعته.

• الصِّدْقُ هو أَفْضلُ سِياسَةٍ يمكِن اتِّباعُها على مَواقِع التَّواصُل الاجتماعي عندَ البحث عن عمل.

• الأَشْخاصُ الذين يُنفِّسون عن مَشاعِرهم جَميعها على الفِيسبوك ربَّما يَكُونون غيرَ مستقرِّين على ما يَبْدو. ولكنَه يُساعِدهم على تَحْسين شُعُورهم.

• لا تَهتمَّ كثيرًا بصُوَر الآخَرين المُلْتَقَطَة في الإِجازات عِندما تَظْهَر لكَ على الفِيسبُوك أو سِوَاه من وَسائل التَّواصُل الاِجْتِماعي؛ فرؤيةُ أَصْدقائِك في أماكِنَ جَميلةٍ قد يُشْعِرِكَ بالحُزْن؛ ويَتجلَّى ذلك من خِلال مُقارنة نَفْسِك مع الآخَرين.

• الأشخاصُ الذين يَتحدَّثون عن السِّياسة على الإنترنت يحبُّون أن يُشارِكوا في المسائل السِّياسية في الحَياة الواقعيَّة.

• طُلاَّب الجامِعات يُفَضِّلون مُصادَقةَ الأشخاص الذين يُحبُّون الاستماعَ للموسيقى والأفلام نَفْسها. لكنَّهم لا يَهْتَمُّون بما يَقْرأون.

• استعمالُ الفيسبوك والرسائل النصِّية في أثناء أداء الواجِبات المدرسيَّة قد يضرُّ بالطَّلَبة.

• عندَ وُجُود تَصْويتٍ على شيءٍ ما، فإنَّ وسائلَ التواصل الاجتماعي تُمارِس ضَغْطَ الأَقْران.

• تمارس وسائلُ التواصل الاجتماعي دورًا ضاغِطًا من الأَقْران عندما يتعلَّق الأمرُ بوضع "الإعجاب".

• الفيسبوك يُشْبه شبكةَ العَنْكبوت؛ فكلَّما امتدَّت أغصانُها أكثر، زادت حاجةَ الشخص للبقاء مُتَّصِلاً.

• الملْفِتُ للانتِباهِ أَنَّ الأَشْخاصَ الوَاعِين من ذَوِي الضَّمير اليَقِظ والمنْسَجِمين مع أَنْفُسِهم والمسْتقرّين عاطفيًا هم أقلّ مَيْلاً لنَشْر تَحْديثات عن الحالة على الفِيسبُوك عن بَعْض الأشياء.

- بَعْض الأشخاص يَسْتعملون الفيسبوك للتَّسْلية، وربَّما لمراقبة الآخرين أو للاحْتِيال والتَّدْليس والتَّزْوير.

المَراجِع

- http://scholarworks.umb.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1004&context=management_hontheses
- https://www.gsb.stanford.edu/insights/will-facebook-replace-traditional-research-methods
- http://whatis.techtarget.com/definition/social-media
- http://www.digitalinformationworld.com/2014/12/facebook-twitter-youtube-social-media-addiction-facts-infographic.html
- https://www.mentalhelp.net/articles/facebook-and-mental-health-is-social-media-hurting-or-helping/
- http://www.forbes.com/sites/kashmirhill/2013/06/21/46-things-weve-learned-from-facebook-studies/#32916de01ee5
- http://www.stressbook.com/
- http://psychcentral.com/lib/the-anxiety-of-facebook/
- http://www.medicalnewstoday.com/articles/275361
- https://www.kaahe.org/ar/index.php?option=com_content&view=article&id=4998&Itemid=309
- http://www.medicalnewstoday.com/articles/245251.php
- http://www.alriyadh.com/1117797

- http://pathwaysplettrehab.co.za/internet-addiction/
- https://www.thinglink.com/scene/789919964004876290
- http://mawdoo3.com